خواتین کی صحت

خواتین کی جسمانی نفسیاتی صحت و تندرستی قائم رکھنے کے رہنما اصول

ڈاکٹر ثمرین فرید

حمیدی

خواتین کی صحت

مترجم

خواتین کی جسمانی، نفسیاتی صحت اور تندرستی قائم رکھنے کے رہنما اصول

ڈاکٹر ثمرین فرید

حمیدی

کتاب : خواتین کی صحت

مصنف: ڈاکٹر ثمرین فرید

اشاعت : جون 2003ء

مطبع : حاجی حنیف اینڈ سنز لاہور

برائے : دارالشعور، چوک، اے جی آفس لاہور

قیمت : -/200روپے

اہتمام : محمد عباس شاد

فہرست مضامین

حاملہ خواتین کے مسائل اور ان کا آسان حل

خواتین کے لئے متوازن غذائیں اور ان کے فوائد

خواتین کے نفسیاتی اور ازدواجی مسائل کا حل

خواتین کے لئے صحت و تندرستی کے چند ضابطے

خواتین کی شخصیت گفتگو لباس اور زیورات

خواتین کے حسن و آرائش کے رہنما اصول

دیباچہ

ہمارے ہاں صنف نازک سے متعلق ،متوازن ،حقیقی اور مشرقی و دینی روایات سے ہم آہنگ لٹریچر کی شدید کمی رہی ہے ۔خواتین کے حوالے سے حیا باختہ مادر پدر آزاد لٹریچر ملک میں مختلف عنوانات کے تحت آتا رہا ہے جسے کوئی سلیم الفطرت انسان اپنے گھر نہیں لے جاسکتا ۔ایسی کتب کے مصنفین و مولفین اور ناشرین نے ''عورت'' کے نام سے سراسر تجارتی فائدہ اٹھایا اور جنسی جذبات و ہیجان خیزی کو انگیخت کیا۔

آہ ان بیچاروں کے اعصاب پر عورت ہے سوار

ان حیا سوز معاملات کے سبب ،غلط نظام کے حامل اس معاشرے میں مزید توڑ پھوڑ ہوئی ۔

اس لئے اب اس صنف کو ایک ایسی متوازن ،مشرقی روایات سے ہم آہنگ جامع کتاب کی ضرورت شدت سے محسوس ہو رہی تھی ۔ جو خواتین کی دینی امور سے متعلق رہنمائی اور انکے نفسیاتی مسائل ،ازدواجی زندگی کی پیچیدگیوں اور خانگی امور سے متعلق ہو اور خواتین کی روزمرہ کے حوالے سے انکی ایسی رہنمائی کرے جو زندگی میں سہولت و آسانیاں لا سکے ۔اور اس حوالے سے انہیں ملٹی نیشنل کمپنیوں کے پھیلائے ہوئے ہوس زر کے جال سے نکال کر مئوثر زود اثر دیسی ادویات کی جانب رہنمائی کرے جو حسن و آرائش کے مسائل کو حل کرسکیں اور ساتھ ہی ساتھ دستیابی میں آسان اور اثر میں دیرپا ہوں ۔الحمد اللہ ! کہ خواتین کی اس اہم ترضرورت کو ایک خاتون نے ہی محسوس کیا اور ایک ایسی جامع ہمہ پہلو کتاب تالیف کی کہ جس میں خواتین کے ذہنی ،نفسیاتی ، سماجی ،ازدواجی اور طبی مسائل کو زیر بحث لاکر ان کے حل و کشود کی راہیں دکھائی گئی ہیں اس کتاب کی مئولفہ چونکہ خود ایک ڈاکٹر ہیں ۔اس لئے انہوں نے خواتین کے جسمانی عوارض و طبی مسائل کو احسن انداز میں ڈسکس کیا ہے ۔مزید برآں طب جدید (ایلو پیتھک) کے ساتھ ساتھ ہربل ادویات (طب یونانی) کے موثر دیسی نسخہ جات کی جانب بھی توجہ دلائی گئی ہے اور آزمودہ طبی راز اور آسان چٹکلے بھی بیان کردئے گئے ہیں

کتاب کی ترتیب اس طرح سے ہے کہ پہلے باب میں دین فطرت ،اسلام ،کے حوالے سے خواتین کے مقام و مرتبہ ،ان کو اسلام کے عطا کردہ حقوق پر روشنی ڈالی گئی ہے اور بتایا گیا ہے کہ دین خواتین کو حقوق عطا کرنے کے ساتھ ساتھ کون سی ذمہ داریاں تفویض کرتا ہے ۔

دوسرے باب میں جسمانی مسائل کو موضوع بحث بنا کر بتایا گیا ہے کہ خواتین کے وہ کون کون سے جسمانی عوارض ہیں کہ جو صحت کو گھن کی طرح کھا جاتے ہیں اور خواتین شرم و حیا کے سبب کسی کو انکے متعلق بتا بھی نہیں سکتیں ۔ایسے عوارض کا آسان طبی علاج بتایا ہے اور ان امراض کی نشان دہی بھی کی ہے کہ جنہیں پرہیز اور احتیاط سے قابو کیا جاسکتا ہے ۔

پھر آسان ورزشیں بتائی گئی ہیں کہ جنہیں خواتین و بچیاں اپنے معمولات کے ساتھ نبھا سکتی ہیں ۔ایسے ہی متوازن غذا کے چارٹ بنائے گئے ہیں کہ متوسط معیار زندگی کی حامل خواتین اپنے ''غریبانہ'' بجٹ میں اسے سمو (ایڈجسٹ کر) سکتی ہیں ۔

تیسرے باب میں خواتین کے مسائل کا ذکر کرتے ہوئے انکا حل بتایا گیا ہے ۔ازدواجی زندگی اور جنسی نزاکتوں کو لطیف انداز میں بیان کیا گیا ہے ۔اور بتایا گیا ہے کہ ابتدا سے وضع حمل تک کون کون سی ہدایات کو ملحوظ رکھ کر زچہ و بچہ کے مسائل کو کم کیا جاسکتا ہے ۔زچگی اور اس کے بعد ماں اور نومولود کے مسائل سے متعلق دلچسپ انداز میں آسان رہنمائی کی گئی ہے ۔

دینی رجحانات کا لحاظ کرتے ہوئے دوران حمل سورہ یوسف وسورہ مریم کی تلاوت کی تلقین، ولادت کے وقت سہولت کی دعا، بچے کے کان میں آذان اور تحنیک وغیرہ امور پر دینی رہنمائی کی گئی ہے۔ نومولود کیلئے ماں کا دودھ از حد ضروری ہے ڈبے کے دودھ کے بے پناہ نقصانات ہیں۔ ماں کی چھاتی کے دودھ میں جو جذبہ شفقت ومحبت اور امومت (ممتا) کا تقدس پایا جاتا ہے۔ ڈبے کے دودھ یا فیڈرز میں اسکا تصور ممکن نہیں۔
اس ضمن میں فاضل مؤلفہ صفحہ 176 پر لکھتی ہیں ''مغرب کی دیکھا دیکھی، مشرق وافریقی عورتوں نے فیڈر کو بطور فیشن اپنا لیا ہے۔ مغرب کی عورت تو توبہ کر رہی ہے لیکن مشرقی وافریقہ کی عورتوں فیڈر کو مستقل طور پر اپنا مہمان بنا چکی ہیں''۔ اللہ کرے یہ منحوس مہمان (فیڈر) معاشرے سے جلد رخصت ہو۔
اگلے باب میں خواتین کیلئے متوازن غذائیں اور اس کے فوائد پر رہنمائی کی گئی ہے اور عام دستیاب سبزیوں اور پھلوں سے متعدد امراض کے علاج کے متعلق آگاہی دی گئی ہے جو کم خرچ اور بالا نشین کے مترادف ہے۔
پانچواں باب ''خواتین کے نفسیاتی اور ازدواجی مسائل اور انکے حل'' پر مشتمل ہے یہ باب بڑا دلچسپ اور سبق آموز ہے اس میں فاضل مؤلفہ نے معاشرے میں گھر کے بنیادی کردار (بیسک یونٹ) کے استحکام واستقرار کیلئے مفید مشورے دئے ہیں مثلاً زوجین نظریات وخیالات میں لچک پیدا کریں ایک دوسرے سے تعاون، اپنی غلطی کا اعتراف اور اصلاح، باہم اعتماد وخلوص، حریت فکر، معذرت کرنا، ایک دوسرے کے رشتہ داروں کا احترام، اور دیگر مفید پہلوؤں پر ٹھوس مشورے دئے ہیں اگر ان کو اپنا لیا جائے تو ہمارے گھر جنت کا نمونہ بن سکتے ہیں اگلے باب میں ''خواتین کی صحت وتندرستی کے عام فہم ضابطے بتلائے گئے ہیں جیسے لیموں کے طبی فوائد، بدہضمی اور اناس، جلد، جھریاں، چھائیاں، اس کے اسباب وعلاج پر بڑی آسان رہنمائی کی گئی ہے
ساتویں باب میں خواتین کی شخصیت، گفتگو، لباس اور زیورات کے شوق پر بڑی حکیمانہ گفتگو کی گئی ہے۔
احساس کمتری و برتری، سے نجات کے طریقے تجویز کئے گئے ہیں۔
زندہ دلی، شکر، قناعت، نرمی، ہمدردی، خدمت وغیرہ اوصاف کو کس انداز سے اپنایا جائے کہ خواتین کی شخصیت، پراثر، پرکشش اور باوقار بن سکے گویا نہیں محتاج زیور کا جسے خوبی خدا نے دی والا معاملہ ہے۔
آخری باب تو خواتین کی دکھتی رگ، یعنی حسن وزیبائش سے متعلق ہے۔ نئے فیشن کی اندھا دھند تقلید نے ہمارے لیے جو سماجی مسائل اور صحت کی دقتیں پیدا کی ہیں۔ انہیں موضوع بحث بنایا گیا ہے۔ کچھ ضمنی امور پر بھی روشنی ڈالی گئی ہے۔ جیسے اونچی ایڑی کے سینڈل اور فیشن انڈسٹری وغیرہ۔
پھر خواتین کو بیوٹی پارلر سے بچانے کیلئے آسان قسم کے آرائش وزیبائش حسن کے ماسک اور طریقے بتلا کر انکی پاکٹ سے ہمدردی کی گئی ہے۔
مختصر یہ کہ اپنے موضوع کے اعتبار سے (میرے علم کی حد تک) اتنا جامع وہمہ پہلو مواد شاید ہی کسی کتاب میں یکجا ہو۔ کتاب کا انداز بڑا دلنشین، آسان ودلچسپ ہے۔ جنسی مسائل ایسے حساس موضوع کو بھی بڑی احتیاط کے ساتھ نبھایا گیا ہے۔
ایسی کتاب کا ہر گھر میں ہونا (بچوں وخواتین کیلئے بالخصوص) از حد ضروری ہے۔ اور اس کی موجودگی میں گویا آپ کو ایک ساتھی، ہمدرد دلچسپ اور مشفق رہنما مل جاتا ہے۔
فاضل مؤلفہ اور پبلشر نے وقت کی ایک اہم ضرورت کو باوقار انداز میں سلیقے کے ساتھ پورا کیا ہے

سعید احمد عاطف
لیکچرر۔ ایم، اے، او۔ کالج۔ لاہور

اسلام میں خواتین کے حقوق

عورت جس کی کوکھ سے پیغمبروں نے جنم لیا اور اس کی گود میں بڑے بڑے موجد، محقق پلے صدیوں سے جسمانی اور روحانی طور پر پامال ہوتی رہی ہیں۔ یہ مجبور اور بے بس مخلوق ظہور اسلام سے پہلے اپنی اپنی اقوام کے ہاتھوں مختلف ادوار میں مختلف طریقوں سے ظلم کی چکی میں پس رہی تھی کسی تہذیب نے اسے گناہوں کی ملکہ قرار دیا تو کسی قوم نے اسے ناگن کا روپ دیا اور کسی نے فتنہ وفساد کی جڑ ٹھہرایا۔ الغرض عورت کو فریب، طمع، ناپاکی اور مکاری کا مجسم تک مانا گیا خودمختاری کو تو کجا خود کو انسان سمجھنا اس کے لئے شجر ممنوعہ تھا۔

مظلومی اور گناہوں کے اس جہنم میں جلنے والی اس ہستی کو ان پستیوں سے اٹھا کر بام عزت و توقیر پر بٹھانے کا سامان خداوند تعالیٰ نے یوں کیا کہ اپنے آخری نبی حضرت محمد ﷺ کو ایسے معاشرے میں مبعوث فرمایا۔ جہاں بیٹیوں کو پیدا ہوتے ہی زندہ دفن کر دیا جاتا تھا۔ یہ وہ دور تھا جب کسی بھی مذہب یا تہذیب نے عورت کو بنیادی حقوق تک مہیا نہ کئے تھے۔ اور وہ ذلت اور شدید قسم کے معاشی، سیاسی، سماجی اور سوشل استحصال کا شکار تھی۔

ایسے میں اسلام نے عورت کو وہ رتبہ دیا جو اس سے پہلے اسے کسی معاشرے نے نہ دیا تھا۔ حضرت محمد ﷺ رحمت اللعالمین وہ دین مبین لائے جس نے پہلی بار اس مجبور، بے بس اور ستم رسیدہ مخلوق کو ترکہ و باقاعدہ عقد ثانی اور خلع جیسے حقوق سے نوازا۔ اسلام نے عورت کا ذکر خیر ومدح کے ساتھ کیا اور اس کو اللہ کی نشانیوں میں سے ایک نشانی اور نعمت عظیم قرار دیا۔ آنحضرت

ﷺ نے اسکی حیثیت مستقل قائم کی۔ انکے حقوق ماں، بیٹی، بہن اور بیوی کی حیثیت سے متعین فرمائے اور انہیں ملکیت کا حق دیا۔

بیوی کو شوہر کی خادمہ کے بجائے رفیقہ حیات قرار دیا۔ جنت ماں کے قدموں تلے رکھی۔

بہن اور بیٹی کو باعث شرم ''مرد کے لئے'' قرار نہیں دیا بلکہ انکو مرد کی غیرت اور محبت کا امین بنایا۔ غرض ہر پہلو سے عورت کو مقام عرفان عطا فرمایا اور اس کا وقار بلند کیا۔

اس معاشرے میں جہاں بیٹی کا پیدا ہونا ہی معیوب سمجھا جاتا تھا۔ وہاں آپ ﷺ نے فرمایا جب کسی کے ہاں بیٹی پیدا ہوتی ہے تو خدا تعالیٰ وہاں فرشتے بھیجتے ہیں۔ جو گھر والوں پر اللہ کی سلامتی بھیجتے ہیں اور لڑکی کو اپنے پروں کے سائے میں لیتے ہیں اور سر پر ہاتھ پھیرتے ہیں۔ اور ساتھ ہی یہ کہتے ہیں کہ یہ کمزور جان ہے جو ایک کمزور جان سے پیدا ہوئی ہے۔ جو اس بچی کی نگرانی اور پرورش کرے گا قیامت کے دن تک خدا کی مدد اس کے شامل حال رہے گی۔ خود آنحضرت ﷺ اپنی بیٹیوں پر بے پناہ شفقت فرمایا کرتے تھے۔ اپنی پیاری بیٹی حضرت فاطمہ ﷺ کے متعلق فرماتے کہ ''جو شخص بھی لڑکیوں کی پیدائش کے ذریعے آزمایا جائے اور وہ انکے ساتھ اچھا سلوک کریں اور آزمائش میں پورا اتریں تو یہ لڑکیاں اس کیلئے قیامت کے روز جہنم کی آگ سے بچانے کے لئے ڈھال بن جائیں گی''

عورت کو بحیثیت بیوی جتنے حقوق اور سہولت اسلام نے عطا کی کسی اور مذہب اور معاشرہ نے نہیں دیئے۔ ماضی کی پرشکوہ بادشاہتیں ہوں یا آج کی ترقی یافتہ اقوام، مگر یہ مسلم اور ثابت ہے کہ اسلام ہی وہ واحد مذہب ہے کہ جس نے زندگی کے ہر شعبے میں عورت کو وہ تحفظ دیا ہے جو کسی اور مذہب نے اس کے بارے میں سوچا تک نہیں اور یہ ایک حقیقت ہے کہ صرف اسلام نے ہی عورت کو تحفظ اور توقیر کی اعلیٰ اقدار سے نوازا ہے۔ آپ ﷺ کا فرمان ہے ''تم میں سے وہ شخص سب سے بہترین ہے کہ جس کا برتاؤ اپنے اہل وعیال کے ساتھ منصفانہ اور اچھا ہو'' حضرت عائشہ سے پوچھا گیا کہ گھر پر حضور پاک ﷺ کا معمول کیا ہے۔ انہوں نے جواب دیا ''جب تک آقا

ﷺ باہر تشریف نہ لے جاتے گھر کے مختلف کاموں میں ہم لوگوں کا ہاتھ بٹاتے۔

خطبہ حجتہ الوداع میں آپ ﷺ نے چیدہ چیدہ احکامات کا ذکر کیا ان میں عورتوں کے حقوق اور ان سے حسن سلوک کی نصیحت فرمائی۔ اسلام نے عورت کو ماں کا بلند ترین اور سب سے مکرم اور مکمل روپ عطا کیا۔ ''والدین کی نافرمانی کو گناہ کبیرہ قرار دیا ہے۔

خود آپ ﷺ اپنی دودھ پلائی ماں حضرت حلیمہؓ کی بے حد عزت کرتے تھے۔ ان کی خوب خاطر مدارت کرتے انہیں آتا دیکھ کر پکار اٹھتے ''وہ میری ماں میری ماں'' انکے بیٹھنے کے لئے اپنی چادر بچھاتے جب وہ جاتیں تو خوب تحفے دے کر انہیں رخصت کرتے اپنی رضاعی بہن پر آپ ﷺ خصوصی محبت اور شفقت فرماتے تھے جب وہ آپ ﷺ کو ملتی آپ ﷺ ان سے انتہائی محبت کا برتاؤ کرتے اور انہیں تحفے وغیرہ دیتے اور انتہائی محبت سے رخصت کرتے۔ آپ ﷺ کا اپنی رضاعی بہن سے حسن سلوک اس بات کا ثبوت ہے کہ بہنوں کی دلجوئی اور عزت افزائی عین کار ثواب اور سنت نبوی ﷺ ہے۔

عورت اس معاشرے کا لازمی جزو ہے۔ اس کی عظمت وعزت کے بغیر کوئی معاشرہ اور دور مہذب اور مکمل نہیں ہوتا۔ اسکے وجود سے معاشرتی اور گھریلو امن وسلامتی قائم ہوتا ہے۔ آیئے اب چند واقعات پہ نگاہ ڈالیں کہ رسول اللہ ﷺ نے خواتین پر کیا کیا احسانات فرمائے۔

ماضی کی عورت ہمیشہ ہر طرح کے حقوق سے محروم رہی ہے۔ اس کیلئے علم وفن کے دروازے بند کئے گئے اور روحانی ترقی کے مدارج طے کرنے کے راستے مسدود کئے گئے۔ کچھ تہذیبیں عورت کو صرف اور صرف نجس اور ناپاک تصور کرتیں ان کے خیال میں اس کیلئے پاک ہونا اور خیر و برکت کا سرچشمہ بننا کسی طرح ممکن نہیں۔ انسانیت کی پوری تاریخ میں حضور ﷺ کی ذات ہی وہ واحد ذات ہے کہ جس نے اپنی بے پایاں رحمت سے عورت کو وہ رتبہ عطا فرمایا جو فطرت کا مطالبہ تھا۔

لڑکی کی پیدائش

بہت سے معاشروں میں لڑکی کی پیدائش موجب ذلت اور باعث عار خیال کی جاتی تھی۔

اسلام سے پہلے عرب معاشرے میں جو حالت تھی وہ قرآن مجید نے یوں بیان کی۔(جب ان میں سے کسی کو بیٹی پیدا ہونے کی خوشخبری دی جاتی ہے تو اس کا چہرہ زرد ہو جاتا ہے۔اور بس وہ خون کا گھونٹ پی کر رہ جاتا ہے۔لوگوں سے چھپتا پھرتا ہے۔کہ اس بری خبر کے بعد کسی کو کیا منہ دکھائے گا۔سوچتا ہے کہ ذلت کے ساتھ بیٹی کو لئے رہے یا مٹی میں دبا دے۔(سورہ نحل، ۵۸، ۵۹)

لیکن رحمت اللعالمین ﷺ نے ایک بچی کی پیدائش کو رحمت و برکت کا ذریعہ قرار دیا اور ان تمام تصورات اور جاہلانہ خیالات کی بیخ کنی فرمادی، جس کے تحت عورت کی ذات اور اسکی شخصیت کو ذلت وخواری کا منبع قرار دیا جاتا تھا۔آپ ﷺ کا ارشادگرامی ہے۔جس شخص کے ہاں کوئی بچی پیدا ہوئی اور اس نے اسے زندہ دفن نہ کیا اور نہ اس کو حقیر جانا نہ لڑکوں کے مقابلے میں ترجیح دی تو اللہ تعالیٰ ایسے شخص کو جنت میں داخل کرے گا۔"

جہنم کی آگ سے بچاؤ کا ذریعہ

بیٹیوں کی صحیح طریقے سے پرورش کرنا اوران کی تعلیم وتربیت پر توجہ دینا اور اپنی ذہنی اور مادی قوتیں ان کے لئے صرف کرنا ایسے لوگوں کے لئے بہت مشکل کام ہے جن کیلئے بیٹیاں بوجھ ہیں یا یہ کمتر درجے کی مخلوق ہیں لیکن انسانیت کو ہدایت وفلاح کی روشنی دکھانے والی ہستی اس صنف نازک کی انسانی تمدن میں اہمیت اور افادیت سے بخوبی آگاہ تھی۔اسلئے عام انسانوں میں اس کا احساس اجاگر کرنے کیلئے آپ ﷺ نے بیٹی کی پرورش اس کی دیکھ بھال اور اس کی تعلیم وتربیت کو خدا کی خوشنودی کے حصول کا وسیلہ قرار دیا۔

ام المومنین حضرت عائشہ ؓ فرماتی ہیں کہ میرے پاس ایک عورت آئی اس کے ساتھ دو بچیاں تھیں وہ مجھ سے کچھ مانگنے کے لئے آئی تھیں۔اس وقت میرے پاس ایک کھجور کے سوا اور کچھ نہ تھا۔وہی میں نے اسے دے دی۔اس نے اس کھجور کو دونوں بچیوں میں برابر تقسیم کر دیا اور

خود کچھ نہ کھایا اور چلی گئی اس کے بعد جب نبی کریم ﷺ میرے پاس تشریف لائے تو میں نے آپ ﷺ سے اس عورت کا حال بیان کیا کہ باوجود بھوک ہونے کے اس نے اپنے ذات پر بچیوں کو ترجیح دی آپ نے فرمایا:"جو شخص لڑکیوں کے سلسلے میں آزمایا جائے اور وہ ان سے اچھا سلوک کرے تو یہ لڑکیاں اس کے لئے دوزخ کی آگ سے بچانے کی ڈھال بن جائیں گی"

بچیوں کی تربیت کا صلہ جنت

جس طرح ایک بچی کی پیدائش رحمت خداوندی کی بشارت لے کر آتی ہے۔اور اس کی پرورش باپ کو دوزخ کی آگ سے بچاؤ کا ذریعہ بن جاتی ہے۔اسی طرح بیٹی کی عمدہ تعلیم وتربیت بھی جنت النعیم کی نعمتوں کا مژدہ جانفزا لے کر آتی ہے۔اور ایک بچی کے باپ کو اس امر کا اطمینان دلاتی ہے۔کہ اس کی تمام محنتیں اور مشقتیں بارگاہ الٰہی میں مقبول ہوئیں ہیں اسکی قربانی اس کا ایثار اس کے لئے فلاح وکامرانی کا ضامن بن گیا ہے۔حضرت عبداللہ بن عباس ؓ جناب رسالت مآب ﷺ کا ارشادگرامی اس طرح روایت کرتے ہیں۔"جس شخص نے تین لڑکیوں بہنوں کی سرپرستی کی اور انہیں تعلیم وتربیت دی اور ان کے ساتھ رحمت وشفقت کا سلوک کیا یہاں تک کہ اللہ انہیں بے نیاز کر دے تو ایسے شخص کے لئے اللہ نے جنت واجب کر دی۔پر ایک آدمی نے کہا کہ اگر دو ہی ہوں تو آپ ﷺ نے فرمایا۔"دو لڑکیوں کی سرپرستی پر بھی اجر ہے" حضرت عبداللہ بن عباس ؓ کہتے ہیں کہ اگر لوگ ایک کے بارے میں پوچھتے تو آپ ﷺ ایک کے بارے میں بھی یہی بشارت دیتے۔

عورت بیوی کی حیثیت سے

اسلام سے پہلے تمام مذاہب میں عورت کو بہت حد تک اخلاقی اور روحانی مدارج کی ترقی میں ایک اہم رکاوٹ تصور کیا جاتا تھا۔ہندوستان میں بودھ، جین، ویدانیت اور سادھو پن کے تمام پیروکار اسی نظریئے اور عقیدے کے قائل تھے۔عیسائیت میں بھی رہبانیت کو روحانی کمالات کا ذریعہ قرار دیا گیا تھا۔رحمتہ اللعالمین ﷺ نے اس نظریئے کو باطل قرار دیتے ہوئے عالم

انسانیت کو بتایا کہ اخلاق و روحانیت کی تکمیل اور نشو ونما تجرد کی زندگی میں ممکن نہیں بلکہ اس کے لئے سب سے موزوں اور مناسب میدان متاہل اور ازدواجی زندگی ہے کیونکہ اخلاق حسن معاملہ اور حسن سلوک کا نام ہے۔ جو کسی کا شوہر نہ ہو، جو کسی کی بیوی نہ ہو، جو کسی کا باپ نہ ہو جو کسی کی ماں نہ ہو، جو کسی کا بھائی نہ ہو اور نہ کسی کی بہن ہو تو اس پر کون سے فرائض عائد ہو سکتے ہیں؟ اور روحانیت و اخلاقیات کے اعلیٰ مدارج طے کرنے کے لئے اسے کون سے فطری مواقع مل سکتے ہیں؟

اسلام سے پہلے عرب کے معاشرے میں بیوی کی حیثیت سے عورت کی کوئی قدر و منزلت نہ تھی۔ ان کے معاشرتی اور معاشی حقوق کا کوئی تعین نہ تھا۔ ذرا ذرا سی باتوں اور کوتاہیوں پر انہیں مارا پیٹا جاتا تھا۔ حضرت عمرؓ فرماتے ہیں۔ کہ ہم لوگ اسلام سے پہلے عورتوں کو کسی شمار میں نہیں لاتے تھے۔ اسلام آیا تو اس نے ان کے بارے میں احکام صادر فرمائے اور ان کے حقوق مقرر کئے۔ (بخاری) بیوی کی حیثیت سے عورت کو اسلام نے جس لاثانی عزت و شرف سے ہمکنار کیا اس کی کہیں مثال نہیں ملتی۔

حقوق میں مساوات

بیوی بحیثیت انسان اپنے انسانی اور معاشرتی حقوق میں اپنے شوہر کے برابر ہے کیونکہ جس طرح شوہر نوع انسانی کا فرد ہونے کی وجہ سے عزت کا مستحق ہے۔ اسی طرح بیوی بھی اسی نوع کا ایک جزو ہونے کے سبب اسی عزت کی حقدار ہے ارشاد خداوندی ہے: ''اور بیویوں کا حق دستور کے مطابق شوہروں پر ایسا ہی ہے جیسا شوہروں کا بیویوں پر اور مردوں کو ان پر ایک منزلت حاصل ہے۔ رسول خدا ﷺ نے ارشاد فرمایا ''تم میں سے ہر ایک اپنی رعایا کا نگہبان ہے اور تم میں ہر ایک سے اس کی بابت باز پرس ہوگی۔ مرد اپنی بیوی بچوں کا رکھوالا ہے۔ اس سے اس کی پوچھ ہوگی

(بخاری)

بیوی کے نان ونفقہ کی ذمہ داری شوہر پر ہے۔ شوہر پر بیوی کا یہ بھی حق ہے کہ وہ اس کے

اخراجات کی پوری ذمہ داری اٹھائے۔ یہ نہیں کہ بیوی کی کمائی پر تکیہ کئے رہے۔ اسلام نے روزی کمانے اور معاش حاصل کرنے کے لئے بھاگ دوڑ کا بوجھ بیوی پر نہیں بلکہ شوہر پر ڈالا کیونکہ اپنی جسمانی قوت و طاقت کی بناء پر وہی اس کا اہل ہے۔ عورت پر یہ بار ڈالنا ایک طرف تو اس پر ظلم ہے اور دوسری طرف اس کو اصل فرائض کی بجا آوری سے محروم کر کے معاشرے کے استحکام کو خطرے میں ڈال دینے کے مترادف ہے۔ بیوی کے اس حق کو قرآن مجید نے اس طرح بیان کیا ہے: ''مرد عورتوں کے نگران ہیں اس سبب سے کہ اللہ نے ایک کو ایک پر فضیلت دی ہے۔ اور اس لئے کہ انہوں نے اپنا مال خرچ کیا۔ (نساء)

رسول اللہ ﷺ نے اس حق میں وضاحت کرتے ہوئے فرمایا ''جب شوہر خود کھائے تو بیوی کو بھی کھلائے۔ جب خود پہنے تو اس کو بھی پہنائے۔ اس کے منہ پر تھپڑ نہ مارے۔ نہ اس کو برا بھلا کہے اور نہ سزا کے طور پر اسے گھر سے نکالے۔ (ابن ماجہ) ایک اور جگہ آپ ﷺ کا ارشاد ہے: (تم میں سے بہتر وہ ہیں جو اپنی بیویوں کے لئے بہتر ہیں)۔ (ترمذی)

عورت ماں کی حیثیت میں

ماں علامت ہے خلوص و ایثار اور بے لوثی اور بے غرضی کی اور اپنی اولاد کے لئے اس کی رحمت اور اس کی ربوبیت عکس ہے رب العالمین کی صفات ربوبیت و رحمانیت کا۔ یہی وجہ ہے کہ دین فطرت نے اس کا مرتبہ بھی سب سے بلند اور سب سے اونچا مقرر کیا اور اس کے قدموں کو سعادت و کامرانی کا گنجینہ اور اس کے ہونٹوں سے نکلی دعاؤں کو فلاح و کامیابی کا خزینہ قرار دیا ہے۔

ماں کا حق سب سے مقدم ہے

اخلاق و مذہب اور تہذیب و تمدن کی تاریخ میں آپ ﷺ ہی وہ واحد ہادی اور رہنما ہیں جنہوں نے صاف لفظوں میں دنیا کو بتایا کہ ''خدا کی عبادت اور بندگی کے بعد انسان پر سب سے اہم اور سب سے مقدم فرض اپنی ماں کا احترام اور حسن سلوک ہے۔'' حضرت عبداللہ بن عمرؓ سے مروی ہے کہ ایک شخص رسول اللہ ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوا اور کہنے لگا کہ میں آپ ﷺ

کے ہاتھ پر ہجرت اور جہاد کی بیعت کرتا ہوں اور اس کے اجر کا اللہ سے طلبگار ہوں۔ آپ ﷺ نے فرمایا کیا تمہارے ماں باپ میں سے کوئی زندہ ہے۔ اس نے کہا جی ہاں دونوں زندہ ہیں۔" آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا "اپنے ماں باپ کے پاس لوٹ جاؤ اور اچھی طرح سے ان کی خدمت کرو" (بخاری)

حضرت عبداللہ بن عمرؓ سے مروی ہے کہ ایک شخص اپنے والدین کو روتا چھوڑ کر ہجرت کی غرض سے رسول اللہ ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوا۔ آپ ﷺ نے فرمایا "ان کے پاس واپس جاؤ اور ان کو اسی طرح خوش کر کے آ جس طرح کہ تو ان کو رلا کر آیا ہے"

ماں کی خدمت گناہوں کا کفارہ ہے

حضرت ابن عمرؓ بیان کرتے ہیں کہ ایک شخص رسول اکرم ﷺ کے پاس آیا اور کہنے لگا کہ حضور مجھ سے ایک بہت بڑے گناہ کا ارتکاب ہو گیا۔ آپ ﷺ نے اس سے دریافت کیا کہ تیری ماں زندہ ہے اس نے نفی میں جواب دیا پھر پوچھا گیا کہ خالہ زندہ ہے؟ اس نے کہا "ہاں" رسول اللہ نے حکم دیا "واپس جا اور اپنی خالہ کی خدمت کر"

ماں کی خدمت کا صلہ جنت ہے

حضرت ابو ہریرہؓ راوی ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ اس کی ناک خاک آلود ہو یعنی ذلیل وخوار ہو۔ آپ ﷺ نے یہ بات تین مرتبہ فرمائی۔ لوگوں نے پوچھا یا رسول اللہ کون ذلیل ہو؟ آپ یہ کس کے لئے فرما رہے ہیں۔ آپ ﷺ نے فرمایا وہ شخص جس نے اپنی ماں اور باپ کو بڑھاپے کی حالت میں پایا۔ ان میں سے ایک کو یا دونوں کو پھر ان کی خدمت کر کے جنت میں داخل نہ ہوا۔ ایک روایت ہے۔ جس میں رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا "جنت تمہاری ماؤں کے قدموں تلے ہے" "ہم نے انسان کو ہدایت کی کہ وہ اپنے والدین کے ساتھ نیک برتاؤ

کرے" (القرآن) غرض آپ ﷺ ہی تمام عالم میں وہ واحد ہستی ہیں کہ جنہوں نے عورتوں کو ان کا اصل مقام دیا اور عورت کے ہر رشتے کو معاشرے میں عزت بخشی۔ اگر آج کی عورت صحیح معنوں میں سنت نبوی پر عمل کرنا شروع کر دے اور اپنے خود ساختہ مسائل میں الجھنے یا ادھر ادھر بھٹکنے اور مغرب کے پیچھے بھاگنے کی بجائے اسلامی روایات اور تعلیمات کو اپنی زندگیوں پر لاگو کریں اور اپنے گھروں میں موڈرنائز ہونے کے چکروں میں مغربی کلچر کی تقلید چھوڑ دیں۔ تو اسی میں اس کی نجات ہے۔ کیونکہ درحقیقت صداقت اسی نظام اور قوانین میں ہے جو کہ حضور اکرم ﷺ نے بتائے ہیں۔ اور جن کے ذریعے انہوں نے عورت کو ماں، بہن، بیٹی اور بیوی کے مقام عطا کئے۔ آج کے دور کا انتشار، بدنظمی اور بدتہذیبی صرف اور صرف اسی کا نتیجہ ہے کہ ہم موجودہ دور میں نہ صرف تعلیمات رسول ﷺ اور سنت رسول ﷺ تک کو بھلا بیٹھے ہیں بلکہ مغرب کے بگڑے ہوئے ماحول کے زیر اثر ہیں۔ مغرب زدہ خواتین جو نہ صرف مغربی کلچر کو پسند کرتی ہیں۔ بلکہ انہوں نے خود کو اپنے گھروں اور بچوں کو بھی اسی رنگ میں رنگ لیا ہے۔ جس کی وجہ سے روز بروز معاشرے سے امن وسکون رخصت ہو رہا ہے۔ کیونکہ اسلامی تعلیمات اور سنت رسول سے بے بہرہ خواتین اپنے بچوں کو صحیح معنوں میں مسلمان بچے کیسے بنا سکتی ہے۔ جبکہ وہ خود اسلام سے واقف نہیں۔

اگر ہمیں اپنے ماحول اور آنے والے کل کو محفوظ بنانا ہے اور آج کی بے علم عورت سے نجات حاصل کرنا ہے تو اس کے لئے ہمیں اسلامی تعلیمات اور سنت رسول ﷺ کے متعلق مکمل طور پر جاننا اور اس پر عمل کرنا ہو گا کیونکہ صرف اور صرف سنت نبوی ہی میں ہماری نجات اور استحکام ہے ہمارے تمام دکھوں اور تکالیف معاشرتی ناہمواریوں اور خود ساختہ مسائل کا حل صرف اور صرف

سنت نبوی کی پیروی میں ہے خواتین کو چاہئے کہ جس ذات پاک نے اسے ذلت کی پستیوں سے اٹھایا اور اعلیٰ مقام عطا کیا اس بہترین ذات پاک کی تعلیمات اور اسوہ حسنہ سے فیض یاب ہوں اور سنت رسول ﷺ پر عمل کرے کیونکہ جہالت ہی تباہی کا سب سے بڑا ذریعہ ہے۔ اللہ جل جلالہ ہم سب کو سنت نبوی پر عمل کرنے کی توفیق عطا کریں۔ اور سنت نبوی پر قائم رہنے کا حوصلہ عطا فرمائے۔

(آمین)

موجودہ معاشرہ اور خواتین

کسی بھی خاندان یا معاشرے میں عورت کی منفرد اور بنیادی حیثیت ہوتی ہے۔ اگر عورت جسمانی، ذہنی، اور نفسیاتی طور پر ٹھیک ہوگی تو وہ اپنے بچوں اور سارے خاندان کی صحیح خطوط پر پرورش اور تربیت کر سکے گی۔ لیکن ہمارے معاشرے میں عورتوں کو وہ مقام حاصل نہیں جس کی وہ صحیح طور پر حقدار ہیں۔ پیدائش سے لے کر آخر تک مختلف حیلے بہانوں سے اس کا استحصال کیا جاتا ہے۔ ان سب باتوں کے باوجود عورت کا کمال ہے کہ وہ سب کچھ سہتی، چپ چاپ، اپنی ذمہ داریاں، نبھاتی اور سارے کام بخوبی انجام دیتی ہے۔ اس بات کی اشد ضرورت ہے کہ:

عورت کو معاشرے میں اس کا صحیح مقام دیا جائے۔

اس کی صحت کا صحیح خیال رکھا جائے۔

اس کی مناسب تربیت کی جائے۔

بچوں کی پیدائش کے وقت اسے تمام ضروریات بہم پہنچائی جائیں۔

انہیں صحت کے بارے میں صحیح معلومات فراہم کی جائیں۔

پالیسی ساز اداروں اور پارلیمنٹ میں انہیں نمائندگی دی جائے۔

چونکہ گھر میں بیمار کی دیکھ بھال عورتوں کے ذمے ہوتی ہے۔ اس لئے صحت کے متعلق تمام ضروری معلومات ان کے لئے اہم ہیں۔ اس کتاب کا بنیادی مقصد معلومات مہیا کرنا ہے۔ اور ان سے بچاؤ اور ضروری احتیاط کے بارے میں آگاہی پیدا کرنا ہے تا کہ وہ اپنے اس علم سے پورے خاندان کی صحیح طور پر دیکھ بھال کر سکیں۔

اگر عورت صحیح طور پر صحت کی تعلیم کے بنیادی اصولوں سے آشنا ہو تو وہ اپنی اور اپنے بچوں کی صحت کی اچھی طرح حفاظت کر سکتی ہے۔ بچے کی دیکھ بھال، انہیں دودھ پلانا، صحیح پرورش کرنا، بیماریوں کے خلاف انہیں حفاظتی ٹیکوں کا کورس کروانا اور عمر بڑھنے کے ساتھ ان کا مناسب خیال رکھنا عورت کے اہم کاموں میں شامل ہیں۔ عورتیں بے لوث کام کرتی ہیں۔ ترقی پذیر ممالک میں زچگی اور بچے کی پیدائش کے دوران عورتیں ہی رضا کارانہ طور پر اپنی ہم جنس عورتوں کے کام آتی ہیں۔ اس لحاظ سے عورتیں کم تعلیم اور سہولتیں نہ ہونے کے باوجود خاندان اور معاشرہ کی صحت کو بحال اور برقرار رکھنے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔

کسی بھی خاندان یا معاشرے میں عورت کے کردار کو اس کی آمدن، ملازمت، تعلیم، صحت، بچے پیدا کرنے کی صلاحیت اور خاندان یا معاشرہ میں اسکے کردار کے مطابق دیکھا جاتا ہے۔

گھریلو کام کاج، بچوں کی نگہداشت اور پرورش وغیرہ سے نہ صرف عورتوں کی صحت پر برا اثر پڑتا ہے۔ بلکہ اس سے ان کی حیثیت میں بھی فرق آتا ہے۔ بچوں کی پیدائش اور پرورش میں عورت کا بنیادی کردار ادا کرتی ہے۔ ماں بننے کے عمل میں عورت کو جن دشوار گزار مراحل سے گزرنا پڑتا ہے۔ اس سے اس کی صحت، تعلیم، ملازمت وغیرہ پر اچھا خاصا اثر پڑتا ہے۔ ماں کی حیثیت سے معاشرہ عورت کو جو اہمیت دیتا ہے یا اس کا جتنا خیال رکھتا ہے اس سے اس معاشرے میں عورت کے رتبے کا اندازہ لگایا جاسکتا ہے اور اس کے کردار کو متعین کیا جاسکتا ہے۔

ہم کس طرح عورت کو کسی معاشرہ میں زیادہ اہمیت یا رتبے کا حامل کہہ سکتے ہیں۔ اگر وہ عمل زچگی کے دوران مناسب دیکھ بھال نہ ہونے کی وجہ سے مرجائے یا وہ ناقص غذا اور کام کی زیادتی کی وجہ سے ایسے بچے کو جنم دے جو زند کی پہلے ہفتے میں زند کی بازی ہار جائے۔

اگر وہ کام کی زیادتی یا ملازمت کی وجہ سے بچے کو اپنا دودھ نہ پلا سکے۔ اگر زچگی کے دوران ہر دفعہ اس کی صحیح طور پر رہنمائی نہ کی جائے یا بچوں کی پرورش یا گھر کے کام کاج کی وجہ سے اس کو تعلیم نہ دی جاسکے۔

بہت سے ممالک میں بچوں میں حادثات اور اموات کی شرح دیکھ کر اس بات کا اندازہ ہوتا ہے کہ لڑکی کو لڑکے کے مقابلے میں بہت اہمیت دی جاتی ہے۔ ایک تجزیہ میں دیکھا گیا ہے۔ کہ

پانچ سال تک کے بچوں میں لڑکیوں کے مقابلے میں لڑکوں کو ۱۶ فیصد زیادہ حراروں (کیلوریز) والی غذا دی گئی جس سے ۱۴ فیصد لڑکیاں غذا کی کمی کا شکار ہوئیں۔ جبکہ لڑکوں میں یہ شرح صرف ۵ فیصد تھی۔ زندگی کے پہلے مہینے اور پہلے سال کے ختم ہوتے وقت جبکہ بچوں کو ماں کی حفاظت کی سب سے زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ یہ دیکھا گیا ہے کہ اس مدت کے دوران بچیوں میں موت کی شرح بچوں کے مقابلے میں ۴۴ فیصد رہی جس کی بنیادی وجہ لڑکیوں کا سرے سے کوئی علاج نہ کرانا یا پھر تاخیر سے علاج کرانا تھا۔

دنیا کے بہت سے ترقی پذیر ممالک کی بیشتر آبادی یا ترقی یافتہ ممالک کے غریب لوگ خراب ماحول میں زندگی بسر کرتے ہیں جس کی وجہ سے اکثر مختلف اقسام کی متعدی اور غیر متعدی بیماریوں کا شکار رہتے ہیں۔ اس لحاظ سے عورتوں اور مردوں کی صحت کے لئے بنیادی ضروریات تقریباً یکساں ہیں۔ اس کے علاوہ عورتوں اور مردوں کے اپنے اپنے علیحدہ مسائل بھی ہوتے ہیں۔ مرد اکثر اپنے کام اور روزمرہ کے مسائل کی وجہ سے زیادہ خطرات کا شکار رہتے ہیں مردوں میں حادثات، شراب نوشی کے نقصانات، سگریٹ نوشی کی وجہ سے پھیپھڑوں کے کینسر اور دل کی بیماریوں کی شرح عورتوں کے مقابلے میں بہت زیادہ ہیں۔

عورتوں کی اچھی صحت اور ان کی سماجی حیثیت ملک کی سماجی اور اقتصادی ترقی میں ان کے فعال طریقے سے اپنا کردار ادا کرنے میں بنیادی اہمیت رکھتی ہے۔

اگرچہ دنیا کی آدھی آبادی عورتوں پر مشتمل ہے اور وہ تقریباً دو تہائی سے زیادہ تمام کاموں میں شامل ہوتی ہیں۔ اس کے باوجود ان کو دنیا کی کمائی سے دسواں حصہ اور تمام جائیداد میں ایک فیصد حصہ ملتا ہے۔ صنعتی ترقی میں عورتوں کے بنیادی کردار کو ہمیشہ نظر انداز کیا جاتا رہا ہے۔ تمام دنیا میں غذائی ضرورتوں کو پورا کرنے کے لئے عورتوں کا حصہ ۵۰ فیصد ہے بعض ممالک (جیسے افریقہ) میں یہ شرح ۲۰ سے ۹۰ فیصد تک ہے۔ بنگلہ دیش میں ۹۰ فیصد سے زیادہ عورتیں زرعی ترقی میں شامل ہیں۔ فصلوں کو اگانے اور ان کو کاٹنے سے لے کر خوراک تیار کرنے کے تمام مراحل میں عورت نظر آتی ہے۔ اس کے علاوہ دور دراز کی جگہوں سے پانی اور ایندھن لانے کے لئے عورتوں کی جو قوت اور توانائی صرف ہوتی ہے اس کو نہ تو کسی تجزیہ میں شمار کیا جاتا ہے اور نہ عورتوں کو ان کی

اس محنت کا کوئی صلہ ملتا ہے۔ موجودہ حالات عورتوں کو سماجی اور اقتصادی طور پر کم تر بنانے کی راہ پر گامزن ہیں۔ اس کی ایک بڑی مثال روز افزوں کی صنعتی ترقی ہے جس کی وجہ سے مختلف قسم کے کام کرنے والی عورتوں کی تعداد گھٹتی جا رہی ہے۔ یوں صنعتی ترقی کے مضمرات نے زیادہ تر عورتوں کی حالت کو اور زیادہ ابتر کر دیا ہے۔ شہر کی طرف ہجرت کے رجحان، جنگوں اور مردوں کے کام کی تلاش میں باہر جانے کی وجہ سے بہت سے ترقی پذیر ممالک کے دیہاتی علاقوں میں عورتوں کو کسی ہنر سیکھے بغیر تمام اچھے برے حالات سے مقابلہ کرنے کے لئے اکیلا چھوڑ دیا جاتا ہے۔ یہ بات بہت سے شماریاتی تجزیوں سے واضح ہوتی ہے جن کے مطابق بعض ممالک میں اکثر غریب گھرانے کی عورتوں کو ہی گھر کا سارا کام کاج کرنے کے علاوہ گزر بسر کے لئے کمائی بھی کرنا پڑتی ہے۔ ایک جگہ غریب علاقوں میں ۴۰ فیصد سے زیادہ گھروں کی سربراہ عورتیں تھیں جبکہ مرد سربراہ صرف ۲۱ فیصد تھے۔ اس کے ساتھ ساتھ مرد سربراہ عورتوں سے تقریباً ۵۰ فیصد کم آمدنی والے تھے اور گھر کا کاروبار چلانے کے لئے ان کی عورتوں یا بچوں کو محنت کرنا پڑتی ہے۔

ترقی میں عورتوں کے حصے اور کردار کو ان کی تعلیم کے مطابق دیکھنا چاہیئے۔ بہت سے ممالک میں عورتیں مردوں سے بہت کم تعلیم یافتہ ہیں اگرچہ تمام ممالک میں قانونی طور پر لڑکوں اور لڑکیوں کو تعلیم حاصل کرنے کے یکساں مواقع میسر ہیں تاہم پھر بھی اکثر لڑکوں کو لڑکیوں پر فوقیت دی جاتی ہے۔ اس کی بعض سماجی اور ثقافتی وجوہات ہیں۔ بہت سے ممالک میں لڑکیاں صرف ایک یا دو سال کے لئے سکول جاتی ہیں۔ جس کی وجہ سے وہ بمشکل لکھ یا پڑھ سکتی ہیں۔ عورت کی تعلیم، اس کے بچوں کی صحت کو صحیح رکھنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ وہ ممالک جہاں نوزائیدہ بچوں کی اموات کی شرح بہت زیادہ ہے وہاں عورت اور مرد میں تعلیم بہت اہم ہے کیونکہ جو مائیں تعلیم یافتہ ہوتی ہیں وہ زیادہ خاندانی منصوبہ بندی پر عمل کرتی ہیں۔ اس کے علاوہ قدرتی طور پر ایک تعلیم یافتہ لڑکی سب سے پہلے اچھی ملازمت کے حصول کو شادی پر ترجیح دے گی۔ یوں وہ والدین کا بوجھ کم کرنے میں بھی تعاون کرتی ہے۔ المختصر جو بھی عناصر کارفرما ہوں عورتوں کی تعلیم، خاندانی منصوبہ بندی کو موثر بنانے اور اس طرح آبادی کی بڑھتی ہوئی رفتار کو روکنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔

خواتین کی عام بیماریاں
اور
ان کا آسان علاج

حمیدی

منہ کی بدبودار سانسیں خواتین کا ایک سنگین مسئلہ

اکثر حالات میں تعفن بھری سانسوں کا سبب پروٹین کا Break down ہوتا ہے جو کہ متعدد Micro-organisms کے باعث پیدا ہوتی ہے۔ اکثر کیسوں میں یہ بدبوڈ کاروں کا سبب بھی بن جاتے ہیں۔ اگر کسی خاتون کے دانت اور مسوڑھے صاف ستھرے اور صحت مند ہیں تو ایسی خاتون میں تعفن اسکی زبان کے پچھلے حصے کی جانب سے آتا ہے اور اس وقت بدبودار مہک اور زیادہ پھیلنے لگتی ہے۔ جب اس مرض کی شکار گفتگو کا آغاز کرتی ہے۔ ناخوشگوار مہک کا سبب اگر زبان کا پچھلہ حصہ بن رہا ہے تو ڈینٹسٹ اس کے معائنے کے لئے پلاسٹک کا چمچہ استعمال کرتے ہیں۔ یہ خصوصی طور پر ڈینٹسٹ حضرات کے لئے معائنے کے لئے تیار کیا جاتا ہے۔ اس چمچے کے ذریعے وہ زبان کے پچھلے حصے پر سے کچھ مائع سیال یعنی تھوک اور حلق کا بلغمی جز حاصل کرتے ہیں اور اسکے ذریعے یہ جاننے کی کوشش کی جاتی ہے۔ کہ آیا اس کا سبب یہی ہے یا کوئی اور۔ زبان کے پچھلے حصے سے یہ اجزاء حاصل کرنے کے بعد منہ سے آنے والی ناخوشگوار مہک کا اس سے تقابلی جائزہ کر کے یہ دیکھا جاتا ہے کہ دونوں میں ہم آہنگی ہے یا منہ سے آنے والی مہک اور زبان کے پچھلے حصے سے حاصل شدہ اجزاء میں کوئی فرق ہے۔ اگر چہ ہم نہیں جانتے کہ منہ سے آنے والی ناخوشگوار مہک اور زبان کے پچھلے حصے سے اس کا کسی طرح تعلق پیدا ہوتا ہے لیکن ایک بات یقینی ہے کہ ہم کچھ کھاتے پیتے ہیں وہ سب کچھ یہیں سے ہو کر گزرتا ہے۔ لہذا یہ بعید نہیں کہ زبان کی سطح پر بیکٹیریا رہ جاتے ہوں۔

اگر زبان کا نہایت پچھلا حصہ منہ سے آنے والی ناخوشگوار مہک کا سبب بن رہا ہے۔ تو اس صورت میں ممکن ہے کہ ڈینٹسٹ آپ کو زبان کے اس حصے کی صفائی کا مشورہ دے گا۔ اس کے لئے عام سا سادہ ٹوتھ برش بھی استعمال ہوسکتا ہے۔ جبکہ اس مقصد کے لئے خصوصی طور پر ڈیزائن کئے ہوئے Scraper بھی میڈیکل سے منسلک ساز و سامان فروخت کرنے والی دکانوں پر مل جاتے ہیں۔ واضح رہے کہ دنیا کے مختلف ترقی یافتہ ممالک میں زبان کی بالائی سطح اور اس کے پچھلے حصے کی صفائی کئے جانے کا لوگوں میں عام رجحان ہے۔ اگر کسی مریض کو ڈینٹسٹ نے زبان کی صفائی کرنے کا مشورہ دیا ہے تو اسے گھبرانے کی ضرورت نہیں۔ شروع شروع میں تو ایسے لگے گا کہ جیسے اس عمل کے دوران اسے قے آجائے گی۔ وہ اس دوران خود کو پریشان بھی پائے گا لیکن گھبرانے کی ضرورت نہیں آہستہ آہستہ عادت ہوجائے گی۔ ایک بات ضرور یاد رکھیئے زبان کی وہ سطح جسے ہم نہایت آسانی سے آئینے کے سامنے کھڑے ہوکر دیکھ سکتے ہیں۔ اس کی صفائی مشکل کام نہیں لیکن زبان کے پچھلے حصے کی صفائی کے دوران نہایت احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس دوران یہ احتیاط کی جائے کہ صفائی کے دوران درد یا کوئی اور تکلیف محسوس نہ ہو۔ اس کے لئے صرف اور صرف احتیاط اور اس عمل کے دوران توجہ صرف اسی پر مرکوز رہنی چاہیئے۔

کیا مسوڑھوں کی بیماریاں ناخوشگوار مہک کا سبب بنتی ہیں

بعض لوگوں میں منہ کے ذریعے آنے والی ناخوشگوار مہک کا تعلق ان کو لاحق مسوڑھوں کی بیماریوں سے بھی ہوتا ہے۔ اس صورت حال میں اس کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ جب انکی داڑھیں کھوکلی ہوں اور ان میں کیڑے لگے ہوئے ہوں۔ اگر آپ متعفن سانسوں اور ناخوشگوار مہک کا سبب یہ ہے تو پھر آپ کا ڈینٹسٹ اس مسئلے کے خاتمے میں آپ کی مدد کرسکتا ہے۔ لیکن یہ اس بات پر منحصر ہے کہ وہ آپ کے مرض کی کیفیت کے لحاظ سے کون سا طریقہ علاج اختیار کرتا ہے۔ لیکن یاد رکھیئے دانتوں کی صفائی کا سب سے زیادہ بہتر خیال آپ خود ہی رکھ سکتے ہیں دانتوں اور مسوڑھوں کو کسی اچھے ٹوتھ پیسٹ کی مدد سے روزانہ صاف کریں۔ رات کو سوتے وقت یاد سے برش کریں

اور خیال رہے کہ دانتوں کے خلاء میں غذاء کا کوئی ٹکڑا پھنسا نہ رہ جائے۔ کیونکہ اول تو رات بھر منہ کے بند رہنے سے وہ گلتے سڑتے رہتے ہیں۔ اور اگر یہ عمل جاری رہے تو نہ صرف اس سے منہ سے آنے والی ناخوشگوار مہک کی شدت میں اضافہ ہوسکتا ہے۔ بلکہ یہ دانتوں اور داڑھوں کے لئے بھی نقصان دہ ہوتا ہے۔ واضح رہے کہ جو افراد مسوڑھوں کی بیماری میں مبتلا ہوتے ہیں۔ ان کے منہ سے ناخوشگوار مہک کے آنے میں اضافہ ہوجاتا ہے۔

اس سے نجات کے لئے کونسا علاج ممکن ہے؟

آپ کا ڈینٹسٹ کوئی اچھی سی Dental Cream یا کوئی دوسرا علاج تجویز کرسکتا ہے۔ جس سے کہ دانتوں اور مسوڑھوں کے اندر خلاء سوراخوں کو بند یا ان کی صفائی کی جاسکے، جہاں پر خوراک کے ذرے پھنسے رہ جاتے ہیں اور بیکٹیریا ان میں پروان چڑھتے ہیں علاوہ ازیں کوئی اچھا سا ماؤتھ واش بھی تجویز کیا جاسکتا ہے۔ یہ ماؤتھ واش طبی اور سائنسی بنیادوں پر تیار کردہ ہوتا ہے۔ اسے مرض کی شدت کی نوعیت سے دن میں کئی بار استعمال کرنے کی بھی ہدایت کی جاسکتی ہے اس سے بھی جز وقتی طور پر متعفن مہک کو روکا جاسکتا ہے۔ علاوہ ازیں ڈینٹسٹ آپ کے ناخوشگوار مہک کے خاتمے کے لئے اس شعبے میں اسپشلائز کئے ہوئے کسی ماہر ڈینٹسٹ یا پھر کسی ڈاکٹر کے پاس بھی بھجوا سکتا ہے۔

ہمیں کیا کرنا چاہیئے؟

ماہر ڈینٹسٹ یا کسی طبی ماہر سے کرائے گئے علاج میں اس بات کے روشن امکانات ہیں کہ منہ سے آنے والی ناخوشگوار مہک کو ختم کرکے اسے خوشگوار مہک میں تبدیل کیا جاسکتا ہے۔ اگرچہ ہمارے لئے اکثر اوقات تو یہ دشوار ہوتا ہے۔ کہ از خود اس ناخوشگوار مہک کے خاتمے کے لئے کوشش کریں لیکن اگر آپ کو بھی یہ مسئلہ درپیش ہے تو ذیل میں دیئے گئے مشوروں پر عمل کرکے آپ اپنے طور پر بھی اس مسئلے کو حل کرنے کے لئے کچھ کوشش کرسکتے ہیں، لیکن ایک بات اچھی طرح ذہن نشین رکھیں کہ ناخوشگوار مہک کا مسئلہ ڈینٹسٹ اور کوئی ڈاکٹر ہی حل کرسکتا ہے تاہم

کوشش کر لینے میں کوئی حرج نہیں ہے ممکن ہے آپ کا مسئلہ ایسی سطح پر ہو کہ آپ کی کوشش سے بھی نجات مل جائے۔

ڈینٹسٹ کو باقاعدگی سے معائنہ کروائیں۔

وقتاً فوقتاً کسی ماہر ڈینٹسٹ سے اپنے دانتوں اور مسوڑھوں کی صفائی کرواتے رہیں۔

صفائی کے دوران دانتوں اور مسوڑھوں میں پھنسی رہ جانے والے غذائی اجزاء کو ذمہ داری سے صاف کریں۔

باقاعدگی سے دانتوں اور مسوڑھوں کو برش کریں۔

زبان کی صفائی کے لئے Scraper یا برش کے استعمال کے لئے ڈینٹسٹ سے مشورے طلب کریں زبان کی بالائی سطح اور اس کے پچھلے حصے کی صفائی احتیاط اور آرام سے کریں۔

اگر آپ کو منہ خشک محسوس ہوتا ہو تو شگر فری چیونگم ایک یا دو منٹ تک چبائیں۔لونگ اور لاچی بھی چبا سکتے ہیں۔اس سے بھی منہ کی خشکی اور ناخوشگوار مہک میں کمی آسکتی ہے۔

گوشت، مچھلی اور دودھ اور دہی وغیرہ کھانے کے بعد منہ اور دانتوں کو اچھی طرح صاف کر لیں اگر آپ کا ڈینٹسٹ تجویز کرے تو رات کو سونے سے پہلے اینٹی سپٹک کے محلول سے غرارہ کر لیں۔

اگر آپ سمجھنے لگیں کہ ناخوشگوار مہک میں کمی آئی ہے یا ختم ہوگئی ہے تو کسی قریبی دوست یا رشتے دار سے پوچھیں کہ وہ محسوس کر کے بتائے کہ کیا یہ واقعی درست ہے؟

تازہ سبزیاں کھائیں۔گاجر وغیرہ (بغیر پکی ہوئی) بھی چبا کر کھانا مفید ثابت ہوتا ہے۔

مایوس نہ ہوں!

منہ سے آنے والی ناخوشگوار مہک کے معاملے کو اپنی زندگی کے روزمرہ معمولات میں رکاوٹ نہ سمجھیں اور اپنی زندگی پر اسے حاوی کر کے جامد خاتون نہ بنیں۔

افسردہ نہ ہوں طبی مدد لیں۔اپنے مسوڑھوں کو قطعاً نظر انداز نہ کریں ورنہ آپ کے دانت خراب اور گر بھی سکتے ہیں۔اسکے ساتھ ساتھ یہ بدبو کا بھی سبب بن جاتے ہیں۔

پچھلی داڑھوں کی صفائی باقاعدگی سے کریں۔

روزانہ استعمال میں آنے والے ٹوتھ پیسٹ کو زبان کی بالائی سطح کی صفائی کے لئے استعمال نہ کریں اس کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ اپنے ٹوتھ برش کو ماؤتھ واش کے محلول میں ڈبو کر نکال لیں اور اس سے زبان صاف کریں۔

بہت کمسن بچوں کو ماؤتھ واش استعمال نہ کروائیں۔

اپنی زبان کی صفائی آہستہ اور نرمی سے کریں۔سختی سے ہاتھ چلانے کے باعث زبان پر سوزش بھی ہو سکتی ہے۔

اچھا اور طبی طریقے پر تیار کیا ہوا ماؤتھ واش استعمال کریں۔

منہ کی بو کا علاج ضروری ہے

منہ کی بو کی سب سے تشویشناک بات یہ ہے کہ بدقسمتی سے متاثرہ خواتین کی اکثریت اس بات سے واقف نہیں ہوتی۔وہ نہیں جان رہیں ہوتیں کہ ان کے منہ سے کس قدر ناگوار بو آرہی ہے لہٰذا عموماً یہ خواتین ڈینٹسٹ یا ڈاکٹر کے پاس بھی جانے کی ضرورت محسوس نہیں کرتیں بہت کم خواتین ایسی ہیں جو اپنے اس مسئلے کے بارے میں آگاہ ہوتی ہیں اور اس کا علاج کرانا ضروری خیال کرتی ہیں۔یہ ان کی خوش قسمتی ہے کہ جیسے ہی اس مرض کی تشخیص ہوتی ہے۔اس کا علاج بہت آسانی سے کیا جا سکتا ہے اور اس پر کوئی زیادہ رقم بھی خرچ نہیں ہوتی۔

جرمنی کی فیڈرل ڈینٹسٹ ایسوسی ایشن کے مطابق 75 فیصد خواتین کے منہ سے بو حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق منہ اور دانتوں کی صفائی نہ کرنے کے باعث آتی ہے۔جبکہ دیگر 25 فیصد خواتین امراض اور بعض وجوہات کی بناء پر بدبودار سانس لینے پر مجبور ہوتے ہیں۔ایک ماہر ڈینٹسٹ کے مطابق اگر کسی کو یہ شک ہو جائے کہ اس کے منہ سے بو آرہی ہے تو اسے معلوم کرنے کا آسان طریقہ یہ ہے کہ وہ اپنا تھوک ایک دو مرتبہ اپنی کلائی پر لگائے اور تیس سیکنڈ تک تھوک کو خشک ہونے دے۔اس کے بعد اس کو سونگھے۔اسی طرح یہی عمل کلائی کے بجائے روئی پر بھی کیا جا سکتا ہے۔

جرمنی کے ایک معروف ڈینٹسٹ بینو ریڈٹز کا کہنا ہے کہ "منہ سے آنے والی بو کو ہم طبی زبان میں "متعفن سانسیں یا منہ کی سڑاند" جیسے امراض کا نام دیتے ہیں"

تحقیق کے مطابق سانسوں کے بدبودار ہونے کی اصل وجہ وہ بیکٹیریا ہوتے ہیں جو منہ کے اندر پائے جاتے ہیں ان بیکٹیریا کا کام گلے اور منہ میں پروٹین کے اجزاء کو توڑنا ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ دیگر مردہ خلیات کو ٹھکانے لگاتے ہیں۔ اس سارے عمل سے سلفر کمپاؤنڈ پیدا ہوتا ہے جو اس بو کا باعث ہوتا ہے۔

عام طور پر ایک خاتون کے منہ میں ان بیکٹیریا کی تعداد 300 کے لگ بھگ ہوتی ہے۔ اگر چہ یہ عمل تمام خواتین کے ساتھ ہوتا ہے لیکن عام خواتین کے منہ میں موجود بیکٹیریا بہت کم بو کا باعث بنتے ہیں۔ تاہم اگر منہ کی صفائی حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق روزانہ دوبار کی جائے تو ان بیکٹیریا کو کم سے کم کام دکھانے کا موقع ملتا ہے لیکن دانتوں کی صفائی نہ کرنے کی صورت میں بیکٹیریا کو بڑی مقدار میں خوراک اور سازگار ماحول مل جاتا ہے۔ یوں ان کی تعداد میں دگنا تگنا اضافہ ہو جاتا ہے۔ خصوصاً ایسی غذائیں جو زیادہ تر پروٹین پر مشتمل ہوتی ہیں بیکٹیریا کو بڑی تعداد میں پیدا کرنے کا باعث بنتی ہیں جیسے مرغی اور مچھلی وغیرہ۔ اس طرح یہ بیکٹیریا زبان، دانتوں میں موجود خلا اور گلے میں اپنا ٹھکانا بنالیتے ہیں۔

جرمن ڈینٹسٹ ایسوسی ایشن کی رپورٹ کے مطابق کوئی بھی ایسی خاتون جو اپنی سانسوں کی ناگواریت کو دور کرنا چاہتی ہے اور ہمیشہ خوشگوار سانس لینے کی متمنی ہے اسے مستقل بنیادوں پر منہ کی صفائی حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق کرنا ہوگی۔ اور یہ صفائی دانتوں میں فلاز (Floss) پر بھی ضرور مشتمل ہونی چاہئے۔

دانتوں کے ماہرین کی رائے میں فلاز (دانتوں کے درمیانی حصوں کی صفائی، دھاگے وغیرہ کے ساتھ) ہر دوسرے روز کر لینا کافی ہوتا ہے۔ تاہم دن میں دو مرتبہ برش ہر صورت کرنا چاہئے۔ اس دوران کسی نرم برش سے زبان کی بھی صفائی کی جائے تو اور زیادہ بہتر رہے گا۔ کیونکہ

اس سے بیکٹیریا کو منہ میں کم سے کم ٹھہرنے کا موقع ملے گا۔ اور سانسیں بھی زیادہ دیر تک خوشگوار رہیں گی۔ ڈینٹسٹ بینو کا کہنا ہے کہ پہلی مرتبہ زبان کی صفائی کرنے والوں میں سے ہو سکتا ہے۔ کہ چند ایک زیادہ حساس ہوں اور انہیں صفائی کے بعد گلے کی بندش جیسی ہلکی پھلکی تکلیف محسوس ہو لیکن کچھ روز گزرنے کے بعد وہ آہستہ آہستہ اس کے عادی ہو جائیں گے اور کسی قسم کی کوئی تکلیف محسوس نہیں ہوگی۔

ماہرین کے مطابق خوراک کا دانتوں اور مسوڑھوں میں پھنسے رہنا ہی بیکٹیریا کی پیداوار کا سب سے بڑا ذریعہ ہے چنانچہ جب تک کسی بھی مرض کی جڑ تک نہ پہنچا جائے اسے دور کرنا مشکل ہوتا ہے۔ لہٰذا ایسی خواتین جو متعفن سانسوں کے مرض کا شکار ہیں انہیں خاص طور پر دانتوں کی صفائی کا خیال رکھنا چاہئے۔ بینو کے مطابق داڑھ کی ناقص بھرائی (filling) بھی منہ کی بو کا باعث بن سکتی ہے۔ کسی بھی اچھی اور صحیح بھرائی کی علامت یہ ہے کہ داڑھ کی ساخت اور شکل تبدیل ہوتی ہے اور نہ وہ معمولی سی بھی خالی رہتی ہے تاہم بینو کا کہنا ہے کہ اس معاملے میں لوگ دانتوں کی صفائی کا ٹھیک طریقے سے خیال نہیں رکھتے حالانکہ عام دانت کی طرح مصنوعی اور بھرائی کئے ہوئے دانتوں کو بھی روزانہ صفائی ستھرائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ جبکہ اس کے ساتھ ساتھ مسوڑھوں کی صفائی بھی سانس کی بو دور کرنے میں نہایت معاون اور موثر ثابت ہوتی ہے۔ یہ صفائی کسی دانت کے ماہر سے کرائی جائے تو اور بھی زیادہ فوائد حاصل ہوں گے۔

ڈینٹسٹس کی رائے میں متعفن سانسوں کا علاج اس وقت اور بھی مشکل ہو جاتا ہے۔ جب اس مسئلے کا باعث منہ یا گلے کی خرابی نہیں بلکہ کوئی اور وجہ سامنے آتی ہے۔ جیسے بعض گردے کے مریض یا وہ خواتین جنہیں مثانے کے مسائل کا سامنا ہو متعفن سانس لینے پر مجبور ہو سکتی ہیں۔ اس کے علاوہ بلغم بھی منہ کی بو کا باعث بنتی ہے اور خاص طور پر مستقل بلغم کا شکار رہنے والے افراد میں متعفن سانس کا مرض مستقل صورت اختیار کر سکتا ہے۔ اس طرح نہ صرف مسوڑھے جلد خراب ہو جاتے ہیں بلکہ دانتوں کے بھی وقت سے پہلے گر جانے کے امکانات کئی گناہ بڑھ جاتے ہیں جس کا باقاعدہ علاج انتہائی ضروری ہے۔

دانتوں کے ایک اور ماہر انسائیکل کا کہنا ہے کہ اس قسم کے امراض سے پیدا ہونے والی بو کا اگر بر وقت سد باب نہ کیا جائے تو آگے چل کر یہ بو زیادہ پیچیدہ شکل اختیار کر سکتی ہے ''کلوڈیا کا بھی کہنا ہے کہ'' چند افراد ایسے بھی ہیں جو اپنی اس بو کو سگریٹ کی بو میں بدلنے کے لئے سگریٹ نوشی کرتے ہیں لیکن شاید وہ یہ بات نہیں جانتے کہ اس طرح وہ اپنے مقصد میں ناکام رہتے ہیں۔ کیونکہ سگریٹ پینے سے منہ میں موجود بیکٹیر یا ایک دوسری نوعیت کی بو پیدا کرنے کا باعث بننے لگتے ہیں جو پہلی بو سے مختلف ہوتی ہے۔ لیکن اس میں بھی بدستور ناگواریت موجود رہتی ہے۔''

اس سے پہلے کہ منہ کی بو کسی خاتون کو بے وقعت کر دے یا انتہائی قریبی تعلقات کو متاثر کر دے اسے چاہئے کہ وہ باقاعدگی سے اس کا نہ صرف علاج کرائے بلکہ ٹھیک ہونے کے بعد بھی وقتاً فوقتاً ڈینٹسٹ سے معائنہ کراتا رتی ہے یہ کوئی ایسا مرض نہیں جس کو آسانی سے دور نہ کیا جا سکتا ہو۔ ایک بات یاد رکھیں کہ اگر کوئی خاتون واقعی یہ چاہتی ہے کہ وہ اپنی سانسوں کے بارے میں جان سکے کہ وہ کیسی ہیں تو اسے کسی ایسی خاتون سے پوچھنا چاہئے جس کی سچائی اور ایمانداری میں شبہ نہ کیا جا سکے۔ اسکے علاوہ لگی لپٹی بات بھی نہ کرتی ہو بلکہ سچی اور کھری بات کہنے کا حوصلہ رکھتی ہو اس لئے کہ بعض قریبی خواتین ایک دوسرے سے محض اس بات کا اظہار اس لیے نہیں کرتیں کہ انہیں اپنے تعلقات کا خیال رہتا ہے۔ اور وہ اپنے کسی عزیز کی ناراضگی مول لینا نہیں چاہتیں وہ سمجھ رہی ہوتی ہیں کہ ان کا یہ کہنا کہ ''تمہارے منہ سے بو آ رہی ہے'' تعلقات میں سرد مہری یا خرابی کا باعث بن سکتا ہے اور بہت ممکن ہے کہ اس بات سے ان کے مفادات بھی متاثر ہو جائیں۔

اگر آپ کبھی ڈینٹسٹ کے پاس جائیں تو سانس کی بو کے حوالے سے ضرور گفتگو کریں بدقسمتی سے بہت کم خواتین ایسی ہیں جو ڈینٹسٹ سے اس معاملے پر کھل کر بات چیت کرتی ہیں۔ جھجکنے، شرمانے یا گھبرانے کی ضرورت نہیں کیونکہ خدانخواستہ اگر کسی کے منہ سے بو آتی ہے تو ڈینٹسٹ نہ صرف اسے مرض قرار دے کر اس کا علاج کرے گا بلکہ اس کے لئے یہ کوئی انوکھی یا معیوب بات بھی نہیں ہو گی لیکن اگر یہ بو عام لوگ محسوس کرتے ہیں۔ تو وہ اسے ناسمجھی، غفلت، جہالت، نامعقولیت یا بیماری کے سوا کسی اور چیز سے تعبیر نہیں کریں گے۔

حیض کی بندش خواتین کا ایک تکلیف دہ مسئلہ

بندش حیض سے مراد وہ زمانہ ہے جس کے بعد افزائش نسل کا سلسلہ ختم ہو جاتا ہے۔ اور حیض مکمل طور پر بند ہو جاتا ہے بندش حیض کے زمانے کی ابتدا عام طور پر ۴۵ سال کی عمر میں ہوتی ہے لیکن یہ وقت ہر ایک کے لئے مقرر نہیں ہوتا اس وقت میں آلات تناسل کے بعد یہ فعل اچانک یا یکایک بند نہیں ہو جاتے بلکہ حیض کے بند ہونے میں کئی مہینے یا دو سال کے قریب کا عرصہ صرف ہوتا ہے۔ اس سارے زمانے میں حیض کبھی کبھی نمودار ہوتے ہیں۔ ان میں یا تو وقت کی بے قاعدگی ہوتی ہے یا مقدار کی۔ بہت شاذ و نادر ہی حیض یکایک بند ہوتے بھی دیکھے گئے ہیں۔

بعض مستورات کے حیض ۳۲ سے ۳۵ سال ہی میں بند ہو جاتے ہیں۔ اور وہ مستورات اپنے آپ کو بہتر محسوس نہیں کرتیں تاہم ان کے بچے ہوتے رہتے ہیں مگر یہ دو قسم کی مثالیں ہمیں بہت کم ملتی ہیں لیکن عام قاعدہ کے مطابق ۳۵ سال کے قریب حیض عموماً جاری رہتے ہیں مگر حیض کے جاری ہونے کی طرح بندش حیض کے اعضا رحم کی ساخت عادات، مزاج وغیرہ کے علاوہ موسمی تغیرات پر بھی ہوتا ہے۔

موسمی تغیرات کی وجہ سے بعض ملکوں میں بندش حیض کا زمانہ ۵۵ سال کی عمر میں شروع ہوتا ہے۔ لیکن گرم ممالک میں جہاں حیض بلوغت کا در د جلدی شروع ہو جاتا ہے اس قدر جلدی بندش حیض شروع ہو جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ بعض عورتوں کے حیض چودہ سال کی عمر سے شروع ہو کر ۴۵ سال کی عمر میں ختم ہو جاتے ہیں۔ اور جن عورتوں میں حیض دیر سے شروع ہوتا ہے ان میں بندش

حیض ہی دیر سے آتا ہے۔ کچھ عورتوں کی جلدی جلدی زیادہ بچے ہونے کی وجہ سے کمزوری ہو جاتی ہے۔ ان کے حیض جلدی بند ہو جاتے ہیں۔ اس طرح افعالی بناوٹی ابتریاں بالکلاف بندش حیض کے زمانے کو جلدی لانے یا دیر سے لانے کا سبب ہو سکتا ہے۔

بندش حیض کے آنے سے قبل حیض جلدی جلدی آنے لگتے ہیں اور پھر ۴۵ سال سے ۵۰ سال کے بعد حیض مکمل طور پر بند ہو جاتے ہیں۔

حیض اس طریقے سے بند ہو جاتے ہیں

۱.....ماہواری میں بے قاعدگی۔ ماہواری کے خون کی مقدار پہلے کی نسبت کم ہو جاتی ہے۔ انکا درمیانی وقفہ بڑھتا چلا جاتا ہے اور آخر کار بند ہو جاتے ہیں۔

۲.....حیض اچانک بند ہو جاتے ہیں

۳.....ایک یا دو ماہ کثرت سے حیض جاری ہوتا ہے۔ بہت زیادہ اور بے قاعدہ خون کے اخراج کی وجہ سے مہلک بیماری یا پھر بندش حیض کی ابتدا ہوتی ہے۔

۱.....Anatomical & Physiological Changes خصیہ الرحم سخت اور چھوٹے ہو جاتے ہیں Graf Fian Follicles یا تو غائب ہو جاتے ہیں یا Follicle Cyst کی وجہ سے ہٹ جاتے ہیں خصیہ رحم کا فعل متاثر ہوتا ہے اور رحم بچے کی پیدائش کے قابل نہیں رہتا

۲.....رحم چھوٹا ہو جاتا ہے اس کے عضلات غائب ہو جاتے ہیں دیواریں پتلی ہو جاتی ہیں اور (Vagina) کے اوپر ایک بٹن کی طرح محسوس ہوتا ہے۔ یا تھوڑا چھوٹا ہو جاتا ہے (Mucosa) پتلا ہو جاتا ہے اور غدود ختم ہو جاتے ہیں۔

۳.....Vagina چھوٹا ہو جاتا ہے اور مخروطی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ دیواریں خم ہو جاتی ہیں رنگت پیلی ہو جاتی ہے۔ Vagina میں سوزش پیدا ہو جاتی ہے جسے Vaginitis کہتے ہیں۔

۴.....Vulva میں اور Labia میں چکنائی کم ہو جاتی ہے اور Labia کی جلد کی تہ کی شکل اختیار کر لیتا ہے اور اس کی جلد خشک ہو جاتی ہے۔

۵.....پستان ڈھیلے اور بھرے ہوئے معلوم ہوتے ہیں اور چربی کی مقدار میں اضافہ ہو جاتا ہے اور متعلقہ غدود کے اجزا ختم ہو جاتے ہیں۔

۶.....Fallopian Tubes سکڑ جاتی ہے۔

۷.....Cervix کے Discharges کم گاڑھے اور بعد میں غائب ہو جاتے ہیں۔

۸.....Secondry Sex Characteristics یعنی ثانوی جنس خصوصیات میں تبدیلی واقع ہوتی ہے۔ پستان سکڑ جاتے ہیں ان کے ارد گرد چربی جمع ہو جاتی ہے۔ Pubic Region اور Axilla پر بال کم ہو جاتے ہیں۔

حیض بند ہونے کی نشانیاں

بندش حیض کی علامات مختلف مستورات میں ان کے مزاج اور طبعی کیفیت کے مطابق مختلف ہوتی ہیں ان عورتوں میں جن میں خون کی زیادتی خون کی کمی یا اعصابی تکالیف ہوتی ہیں ان عورتوں میں جن میں خون کی زیادتی ہوتی ہے۔ مقامی ورم گرمی کے درد سے تمتماہٹ سر چہرہ اور رحم میں دوران خون سیلان خون اور لیکوریا کی علامات پائی جاتی ہیں اور جن خواتین میں خون کی کمی ہو ان میں بندش حیض کے وقت چہرے پر پیلا پن یا نبض ہلکی اور دیگر کمزوری کی علامات ملتی ہیں اور وہ خواتین جن میں اعصابیت پائی جاتی ہے۔ بندش حیض کے زمانے میں انکا اعصابی نظام غیر متوازن ہو جاتا ہے ان کے چہرے سے فکر و تردد اور ہسٹریا کی رغبت ہوتی ہے کہ عورتوں میں حیض کے خاتمے پر ٹھوڑی پر بال نکل آتے ہیں۔ کچھ کیس ایسے بھی دیکھنے میں آئے ہیں جن میں بواسیر اور پھیپھڑے کی دق اس عمر میں پیدا ہو جاتی ہے۔

دوسری حالتوں میں دست معدے کی کمزوری و باحی تکالیف باضح کی نالی کی خرابیاں حیض جوڑوں کی تکالیف ہسٹریا کے دورے مالخولیا یا خواہش نفسانی کی زیادتی کے دورے ایسے کیس بھی ہوتے ہیں جن میں عورتوں کے اعضائے تناسل پر مختلف قسم کے ابھار زیر بار نکل آتے ہیں لیکن سب سے زیادہ تکلیف دہ خطرناک مرض رحم کا بد گوشت، رحم کے زخم، رحم اور پستان کا کینسر

ہے۔کئی عورتوں میں سردرد گھبراہٹ خود کمتر کی خواہش پیدا ہو جاتی ہے جب حیض عارضی طور پر بند ہو جاتا ہے تو اس حالت میں کمی خون رحم کی گردن کا ورم رحم کا بد گوشت، رحم میں ریشے دار گوٹر رحم میں کینسر ہو جاتا ہے تو حیض بند ہو جاتے ہیں۔

مصنوعی Meno Pause میں خصیہ الرحم کو آپریشن سے علیحدہ کر دیا جاتا ہے۔اس کے علاوہ پینے کی زیادتی بعض میں تیزی، ویجائنہ میں درد، معدہ کی علامات جن میں قبض، بد ہضمی، بھوک نہ ہونا، بھوک کی زیادتی، نیند کی کمی لقائی رائڈ کی خرابیاں اعصابی درد، چڑ چڑا پن، ایڑی اور فلوؤں میں سوئی یا پن چھبنے کا احساس۔

احتیاطی تدابیر

ایسی خواتین کو سادہ زود ہضم غذا استعمال کرنی چاہئے غذا ہمیشہ وقت پر کھائے کبھی کبھار آب وہوا تبدیل کرنی چاہئے روزانہ موسم کے مطابق غسل کرنا چاہئے اور صحت کے اچھے اصول اپنانے چاہئیں۔

ماہواری کے نظام میں مشکلات کا باعث پیچیدگیاں

اللہ تعالیٰ نے سوائے نظامِ تولید کے انسانی جسم کے باقی نظام مثلاً نظامِ اعصاب، نظامِ ہضم و جذب، نظامِ گردشِ خون، نظامِ بول و براز وغیرہ مرد و زن کے ایک جیسے بنائے ہیں نسل انسانی کو جاری رکھنے کے لئے مرد و زن کے تولیدی نظام الگ الگ ہیں۔عورتوں کے تولیدی نظام میں ہر ماہ واقع ہونے والی ایک چیز ''ماہواری'' ہے۔

ماہواری کا نظام اوسط کے لحاظ سے ۲۶ دن کا ہوتا ہے۔لیکن بعض خواتین میں ۲۷ اور ۲۸ کا بھی ہو سکتا ہے۔اوسطاً ۲۶ دن کے بعد بالغ عورتوں کو کپڑے آتے ہیں۔کپڑے آنے کی اوسط مدت بھی پانچ دن ہے۔اور یہ بھی ۶ یا ۷ دن ہو سکتی ہے۔ان دنوں میں رحم (Uterus, Womb) کے استر کے چیتھڑے خون کے ساتھ نکلتے ہیں۔۲۶ دن کا یہ دور کیلنڈر کے مہینوں جنوری، فروری وغیرہ کے لحاظ سے نہیں ہوتا۔ہر عورت کا اپنا دور الگ ہوتا ہے اگر صحت ٹھیک ہو تو ۲۶ دن کے بعد باقاعدگی سے کپڑے آتے ہیں۔

خواتین کے دیکھنے کی بات صرف یہ ہے کہ کپڑے آنے کا دور باقاعدہ ہو۔اگر اس میں بے قاعدگی آجائے تو خاتون کو معالج سے مشورہ کرنا چاہئے۔

خواتین کے خیال رکھنے کی دوسری بات یہ ہے کہ کپڑے آنے یعنی حیض آنے کا صرف یہی موقع ہوتا ہے۔اگر کسی بہن بیٹی کو دو حیضوں کے درمیان خون آجائے تو یہ معمول کے خلاف بات ہے اور انہیں چاہئے کہ وہ اپنی خاتون معالج سے مشورہ کریں۔ایسا بعض اوقات کسی معمولی بات سے ہو سکتا ہے۔اور بعض اوقات کوئی سنگین بات بھی ہو سکتی ہے۔مثلاً ۲۸ برس سے ۴۰ برس کی

خاتون کو اگر ایسا ہو تو رحم کی گردن (Cervix) میں سرطان کا شبہ ہو سکتا ہے مختصر یہ کہ دو ماہواریوں کے درمیان میں خون کا آنا ٹھیک نہیں، اس پر فوراً توجہ کرنی چاہئے۔

خواتین کو ایام سے پہلے ایک قسم کا تناؤ دباؤ محسوس ہوتا ہے۔ یہ ہر خاتون کو ہوتا ہے۔ لیکن نوخیز خواتین اس سے گھبرا جاتی ہیں۔ اس کے بارے میں طبی مشورہ یہ ہے کہ چوں کہ ایسا ہوتا ہی ہے، اس لئے اسے برداشت کرنا چاہئے اور عمر کے ساتھ ساتھ خواتین خود بخود اسے برداشت کرنا سیکھ لیتی ہیں۔ تاہم اگر یہ تناؤ بہت زیادہ اور ناقابل برداشت ہو تو اپنی خاتون معالج سے رجوع کریں۔

اگر مقررہ وقت پر کپڑے نہ آئیں تو یہ فکر کی بات ہے۔ خواتین معالج سے مشورہ ضروری ہے بعض اوقات ٹھنڈے پانی سے ہاتھ پیر یا کپڑے دھونے سے بھی ایسا ہو سکتا ہے۔ اگر خون کھل کر نہ آئے اور صرف دھبا سا لگے تو بھی خاتون معالج سے مشورہ کرنا ضروری ہے۔ یہاں اہم بات یہ ہے کہ اسے ہر ماہ باقاعدگی سے ایام ہوں اور خاتون کی جو عادت بن چکی ہے۔ اس کے مطابق خون کا اخراج ہو۔ ایام کا بالکل بند ہونا یا خون کا بہت ہی کم ہونا دونوں باتوں کے لئے طبی مشورے کی ضرورت ہے۔

اب ایک اور تکلیف ہے، زیادہ خون آنا۔ اس کی دو قسمیں ہیں: ایک یہ کہ ماہواری تو باقاعدگی سے ہو رہی ہے۔ اور زیادہ خون آئے تو اسے جریان حیض (Menorrhagia) کہتے ہیں دوسری یہ کہ ماہواری بے قاعدگی سے آنے لگے اور خون بھی زیادہ آئے تو اس کو جریانِ حیض بے قاعدہ (Metrorrhagia) کہتے ہیں۔ اس میں رحم کی کوئی خرابی ہوتی ہے۔

بدن سے زیادہ خون نکلنے سے خون کی کمی ہو سکتی ہے۔ اس صورت میں کمی خون کی دوائیں دی جاتی ہیں

آخر میں یہ کہ ۳۸ سے ۵۰ برس کی عمر میں خواتین میں ایک وقت ایسا آتا ہے کہ ایام بند ہو جاتے ہیں۔ اس کے بعد ہر خاتون کے مزاج کے مطابق اس پر پستی طاری ہوتی ہے۔ طبیعت خراب رہنے لگتی ہے۔ ایام کے بند ہونے کی تین صورتیں ہیں: کسی کے یک دم ایام بند ہو جاتے ہیں اور پھر نہیں آتے۔ کسی کے ایام کے درمیان وقفہ طول پکڑ جاتا ہے یہاں تک کہ ایک دن وہ بند ہو جاتے ہیں۔ کسی کے ہر ماہ اخراج خون کی مقدار کم ہوتی رہتی ہے۔ اس طرح کم ہوتے ہوتے ایک دن ایام بند ہو جاتے ہیں۔ بندش حیض پر ہم پیچھے گفتگو کر چکے ہیں۔

خواتین میں ہڈیوں کی بیماریاں

خواتین مردوں کی نسبت ہڈیوں کے امراض کا جلد شکار ہو جاتی ہیں اس کی وجہ یہ ہے کہ بلوغت میں مردوں کے جسم میں ہڈیوں کا حجم عورتوں کے مقابلے میں ۳۰ فیصد زیادہ ہوتا ہے اور عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ مردوں کی ہڈیوں میں ٹوٹ پھوٹ بھی کم ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ ان کی ہڈیوں میں سیلکا نامی مادے کی مقدار بھی زیادہ ہوتی ہے۔ عورتوں کو ہڈیوں کی بیماریاں اس لئے بھی آسانی سے لاحق ہو جاتی ہیں کہ وہ ہر ماہ چند دن مخصوص کیفیت سے گزرتی ہیں اس دوران خون کے ساتھ کیلشیم کی بھی مقدار خارج ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ حمل کے دنوں میں بچے کی کیلشیم کی ضرورت بھی ماں کے جسم سے ہی حاصل ہوتی ہے۔ اور پھر جب ماں بچے کو دودھ پلاتی ہے تو دودھ پلانے کے دوران بھی اس کے جسم سے کیلشیم کی خاصی مقدار بچے کے جسم میں منتقل ہو جاتی ہے۔ ان سب باتوں کے علاوہ یہ بھی حقیقت ہے کہ عورتوں کی ہڈیاں مردوں کے مقابلے میں نسبتاً چھوٹی اور پتلی ہوتی ہیں، چنانچہ اگر وہ اپنی روزانہ غذا میں کیلشیم خاصی مقدار میں نہ لیں تو انہیں ہڈیوں کی شکایت جلد لاحق ہوتی ہے۔

دبے پاؤں آنے والا مرض

ہڈیوں کا کھوکھلا ہو جانا (اوسٹیو پوروسس) بھی ایک ایسا ہی مرض ہے جس میں ہڈیاں کیلشیم

سے محروم ہو جاتی ہیں۔ یہ مرض غیر متوازن غذا اور ورزش کی کمی کے باعث ہوتا ہے یہ ایک خاموش قسم کی بیماری ہے جس کا پتہ اس وقت چلتا ہے جب ہڈیاں کیلشیم کی کمی کے نتیجے میں بہت پتلی ہو جاتی ہیں اور کسی معمولی چوٹ سے کلائی یا کولہے کی ہڈی ٹوٹ پھوٹ (فریکچر) کا شکار ہو جاتی ہے۔

ذیل میں اس بات کا اندازہ لگانے کے لئے کہ کہیں آپ بھی ہڈیوں کے کسی مرض کا شکار تو نہیں ہوگئی ہیں کچھ سوالات درج کیے جا رہے ہیں جن کی مدد سے آپ خود درست طور پر یہ معلوم کر سکیں گی کہ آپ ہڈیوں کے کسی مرض میں مبتلا تو نہیں ہوگئی ہیں۔

۱) کیا آپ پہلے کے مقابلے میں اپنا قد کچھ چھوٹا محسوس کر رہی ہیں یا آپ آج کل قدرے جھک کر چل رہی ہیں؟ یہ شکایت اسی وقت لاحق ہوتی ہے جب ریڑھ کی ہڈی کے مہرے قدرے گھس جاتے ہیں یا ان میں ٹوٹ پھوٹ واقع ہو جاتی ہے۔ جس کی وجہ سے کمر سے لے کر کولہے تک کی لمبائی میں فرق آ جاتا ہے۔

۲) آپ کی جلد شفاف ہوگئی ہے؟ جلد اس وقت شفاف محسوس ہوتی ہے جب یہ بہت پتلی ہو جاتی ہے۔ اسکے نیچے موجود کولجن ہڈیوں کا بہت ضروری حصہ ہے۔ جلد کی دبازت کا ہڈی کی موٹائی سے بہت گہرا تعلق ہے۔

۳) کیا آپ مسوڑھوں کی بیماری میں مبتلا ہیں؟ جب جبڑے اور مسوڑھوں میں کوئی مرض لاحق ہوتا ہے۔ تو اس کی وجہ سے دانت اپنی جگہ پر مضبوطی سے جمے نہیں رہ سکتے۔

کیلشیم کا گودام

اگر مندرجہ بالا سوالات میں سے کسی ایک کا جواب ہاں میں ہے تو اس بات کا امکان ہے کہ آپ کے خون میں کیلشیم کی مقدار کم ہوگئی ہے اور کیلشیم پیشاب کے راستے خارج ہو رہا ہے۔

ہڈیوں میں جسم کے کل کیلشیم کی سطح زیادہ ہو جاتی ہے تو اسے ہڈیاں جذب کر لیتی ہیں اور اگر کسی وقت خون میں کیلشیم کی مقدار کم ہو جاتی ہے تو اس کمی کو پورا کرنے کے لئے ہڈیوں میں ذخیرہ کیا ہوا کیلشیم خون میں شامل ہو جاتا ہے۔

بلوغت کی عمر سے قبل تک ہڈیوں کے حجم اور وزن میں مستقل تبدیلیاں ہوتی رہتی ہیں اس دوران جو کمی واقع ہوئی ہے، وہ فوری طور پر پوری بھی ہو جاتی ہے۔ لیکن ۳۰ سے ۳۵ سال کی عمر کے بعد ہڈیاں کمزور پڑنے لگتی ہیں، جب کہ عورتوں میں اس عمل کا آغاز ۲۰ سال کی عمر ہی سے ہو جاتا ہے۔

کیلشیم چور غذائیں

ہڈیوں کو مضبوط رکھنے کے لئے ایسی غذاؤں سے بچنا ضروری ہے جو ہمارے جسم سے کیلشیم خارج کرتی یا اسے نقصان پہنچاتی ہیں۔ ان چیزوں میں الکحل آمیز مشروبات، کیفین، چائے، چاکلیٹ، کولا مشروبات، بھوسی نکالا ہوا سفید آٹا اور اس سے بنی ہوئی اشیاء کے علاوہ سفید چینی (جو کہ رفائن کر کے تیار ہوتی ہے) بھی شامل ہے۔ اعصابی تناؤ اور ذہنی دباؤ سے بھی ہڈیوں کو نقصان پہنچتا ہے، کیونکہ دباؤ کے باعث خون کی کیمیائی حالت میں فرق آ جاتا ہے جو پورے جسم کو متاثر کرنے کے ساتھ ساتھ ہڈیوں پر بھی اپنا اثر مرتب کرتا ہے۔ سگریٹ نوشی کی عادت بھی ہڈیوں کی صحت کی دشمن ہے۔ تمباکو میں کئی ایسے زہریلے مادے ہوتے ہیں جو خون میں شامل ہو کر ہڈیوں کو متاثر کرتے ہیں۔

کیلشیم اور فاسفورس

یوں تو ہمارا جسم کئی چیزیں بعض غذاؤں کی مدد سے خود تیار کر سکتا ہے، لیکن بعض چیزیں ایسی

ہیں جو جسم نہیں بنا سکتا۔ ان میں کیلشیم بھی شامل ہے۔ چنانچہ ہمیں اپنی غذا میں کیلشیم والی چیزیں شامل رکھنی چاہئیں۔ کیلشیم کے ساتھ فاسفورس بھی یکساں مقدار میں لینا ضروری ہے۔ اکثر اوقات ہم کیلشیم کے مقابلے میں فاسفورس اپنے جسم میں زیادہ داخل کر لیتے ہیں۔ جو ہمارے لئے مضر ثابت ہوتا ہے۔ چھنے ہوئے سفید آٹے، مصفی غذاؤں اور بازاری اشیاء میں فاسفورس کی مقدار کافی زیادہ ہوتی ہے جبکہ سبزیوں میں یہ تناسب بالکل درست ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ سبزی استعمال کرنے والے افراد ہڈیوں کی کمزوری کا شکار نہیں ہوتے۔

کیلشیم والی غذائیں

جن غذاؤں میں کیلشیم خاصی مقدار میں ہوتا ہے ان میں پھول گوبھی، سلاد کے ہرے پتے، ترش پھل، مغزیات اور بیج شامل ہیں۔ ہڈیوں کی مضبوطی کے لئے ورزش بھی ضروری ہے۔ پیراکی، سائیکلنگ اور تیز قدموں سے چہل قدمی کا شمار بہترین ورزشوں میں ہوتا ہے سورج کی بالائے بنفشی شعاعیں جلد کے ذریعہ سے جسم میں جذب ہو کر حیاتین ''ڈ'' بناتی ہیں۔ یہ حیاتین بھی ہڈیوں کی مضبوطی میں اہم کردار ادا کرتا ہے، کیونکہ یہ حیاتین جسم کو غذا میں سے زیادہ سے زیادہ کیلشیم جذب کرنے میں مدد دیتا ہے۔

دودھ کا متبادل دہی

دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء کیلشیم سے بھرپور ہوتی ہیں۔ گائے کے دودھ میں خاصی مقدار میں کیلشیم ہوتا ہے۔ البتہ جن لوگوں کو دودھ ہضم نہ ہوتا ہو، ان کے لئے دہی بہترین متبادل ہے۔

دہی میں موجود کیلشیم تیزی سے جذب ہو جاتا ہے۔

چھوٹی آنت کی اہمیت

کیلشیم کا انجذاب چھوٹی آنت کی پوری لمبائی میں ہوتا ہے۔ چھوٹی آنت میں موجود باریک باریک نالیاں جذب شدہ کیلشیم کو دوران خون میں شامل کر دیتی ہیں۔ آپ جتنی کیلشیم والی غذائیں کھاتے ہیں۔ ان میں سے صرف کیلشیم کی کل مقدار کا صرف ۱۰ سے ۵۰ فیصد حصہ جذب ہوتا ہے اس انجذاب کا انحصار آپ کی سر عام، صحت اور طرز زندگی کے علاوہ آپ کی ذہنی کیفیت پر بھی ہے فکر و تشویش اور اعصابی دباؤ کے شکار افراد کی آنتیں زیادہ مقدار میں کیلشیم اور اعصابی دباؤ کے شکار افراد کی آنتیں زیادہ مقدار میں کیلشیم جذب نہیں کر سکتیں۔

معدے میں غذا ہضم کرنے کے لئے تیزاب نمک مترشح ہوتا ہے۔ اس تیزاب کے بغیر غذا ہضم نہیں ہو سکتی۔ جن لوگوں کے معدے میں یہ تیزاب کم ہوتا ہے، وہ کیلشیم سے محروم رہ جاتے ہیں کیونکہ غذا سرے سے ہضم ہی نہیں ہوتی۔ غذا ہضم نہ ہونے کی صورت میں کھانا کھانے کے ایک گھنٹے کے بعد بھی پیٹ بھرا ہونے کا احساس ہوتا ہے۔ یا سینے میں جلن ہوتی ہے۔ اس صورت حال کی علاج کرنے کے لئے ایک بہت آسان اور بے حد موثر ترکیب یہ ہے کہ ایک گلاس پانی میں آدھا لیموں نچوڑیں اور بغیر چینی ملائے یا چینی ملا کر پی جائیں۔ اس آسان ترکیب سے پورا نظام ہضم متوازن کیفیت میں آ جاتا ہے۔ اور معدے میں تیزابیت اور الکلی کی کمی بیشی بھی درست ہو جاتی ہے۔

چند ضروری باتیں

نظام ہضم درست رکھنے کے لئے ضروری ہے کہ تیزابی اور الکلی غذاؤں کا استعمال توازن میں کھائیں۔ یاد رکھئے کہ گوشت زیادہ استعمال کرنے سے نظام ہضم میں تیزابیت زیادہ ہو جاتی

ہے۔جس کی وجہ سے ہڈیاں کمزور ہو جاتی ہیں بغیر پالش کئے ہوئے چاول (بھورے یا سرخ چاول) باجرا پھل اور سبزیاں الکلی قسم کی غذائیں، چھان کر بھوسی نکالا ہوا آٹا، تلی ہوئی اشیاء چاکلیٹ، سفید شکر، کولا مشروبات، چائے کافی اور سگریٹ نوشی جسم کے تمام نظاموں کو متاثر کرنے کے ساتھ ساتھ ہڈیوں کو کھوکھلا کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں چنانچہ ان چیزوں سے پرہیز کریں اور متوازن غذا استعمال کریں۔تمام سبزیاں، ترش پھل اور مغزیات آپ کے لئے مفید ہیں انہیں ضرور استعمال کریں۔

خواتین میں خون کی کمی کے باعث پیدا ہونے والے امراض

خون کی کمی یا انیمیا (Anaemia) سے مراد خون کے ان لال خلیوں یا اس میں موجود جزو Hemoglonin کی کمی ہے جو کہ خون کو لال رنگ دینے کے علاوہ جسم کی تمام طاقت کے لئے اعضاء کو آکسیجن بھی پہنچاتے ہیں۔کسی بھی شخص پر چاہے وہ عورت ہو یا مرد، خون کی قلت، اس کی شخصیت، رویئے اور روزمرہ کے کام کاج پر بہت بری طرح اثر انداز ہوتی ہے۔مگر خواتین میں کچھ خاص اسباب کی بناء پر خون کی کمی کا رجحان مردوں سے زیادہ پایا جاتا ہے۔یوں تو خون کی کمی کی کئی قسمیں ہیں لیکن خواتین میں یہ زیادہ تر تین مختلف اور اہم اقسام کی شکل میں ظاہر ہوتی ہے جو حسب ذیل ہیں:

1) فولاد کی کمی سے قلت خون

2) وٹامن بی-12 کی کمی سے قلت خون

3) فولک ایسڈ کی کمی سے قلت خون

یہ تمام اقسام جیسا کہ ناموں سے ظاہر ہے ان غذائی اجزاء کی کمی سے واقع ہوتے ہیں جو کہ اوپر ہر قسم کے ساتھ بتائے گئے ہیں۔مثلاً فولاد، وٹامن 12۔اور فولک ایسڈ۔یہ تینوں اجزاء مختلف سبزیوں، پھلوں، حلال جانوروں کے گوشت، دودھ اور اس سے حاصل شدہ غذا میں پائے جاتے ہیں اور ہمارے خون میں شامل ہو کر خون کے لال خلیوں کو بنانے اور ان کی نشوونما میں ایک اہم کردار ادا کرتے ہیں ان اجزاء میں سے کسی ایک یا ایک سے زیادہ کمی کی وجہ سے خون کی کمی

واقع ہوسکتی ہیں۔جن میں کوئی ایک یا دو اور اکثر اوقات تینوں بھی موجود ہوسکتے ہیں۔

عام حالات میں اہم غذائی اجزاء کا خوراک میں کم ہونا

یعنی ان خاص غذاؤں کا کم استعمال جن میں یہ اجزاء خاص طور پر پائے جاتے ہیں۔مثلاً سبزیوں میں سلاد کے پتے، بند گوبھی اور پھول گوبھی، بینگن، ہری مرچیں اور پالک ان اہم اجزاء سے بھرپور ہوتے ہیں۔جب کہ پھلوں میں سیب، کیلا، ناشپاتی، خوبانی اور آم اہم ہیں۔ گائے، بکری، مرغی اور مچھلی کے گوشت میں بھی یہ اجزاء بکثرت پائے جاتے ہیں۔اس کے علاوہ مرغی کے انڈوں، دودھ اور اس سے تیار کردہ دوسری اشیاء جیسے دہی، پنیر اور مکھن وغیرہ میں بھی یہ اجزاء وافر مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔ہمارے یہاں خواتین گوشت، دودھ اور دودھ کی بنائی گئی اشیاء سے عموماً پرہیز کرتی ہیں جو ان میں خون کی کمی کا باعث بنتا ہے۔

دورانِ حمل اور شیر خواری میں ان اہم اجزاء کی ضرورت کا پورا نہ ہونا

دورانِ حمل عورت کے جسم کی غذائی ضرورت کا تقاضا کئی گنا بڑھ جاتا ہے جس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ اسی کی خوراک سے اس کا بچہ بھی خوراک حاصل کرتا ہے۔ان حالات میں کسی بھی غذائی کمی کے باعث عورت مختلف بیماریوں کا شکار ہوسکتی ہے اور اگر یہ تینوں اجزاء مناسب مقدار میں نہ لئے جائیں تو ایک یا ایک سے زیادہ قسم کے خون کی کمی سے ہمکنار ہوسکتی ہے جس کا اثر اس پر اور اس کے ہونے والے بچے یا بعد ازاں شیر خوار پر بے حد برا ہوتا ہے۔

عورتوں میں دورانِ ایام خون کا زیادہ یا کم ہونا

اس ضمن میں بھی خون کے بتدریج آہستہ آہستہ ضائع ہونے سے جسم میں زبردست خون کی کمی ہو جاتی ہے اور خون کے ساتھ ساتھ فولاد کی بھی کثیر قلت پیدا ہوتی ہے اور اس طرح عورت Iron Deficency Anaemia کا شکار ہو جاتی ہے۔یہ قسم تمام قسموں کے مقابلے میں زیادہ عام ہے۔

اس ضمن میں ایک میڈیکل سروے کے مطابق ہمارے ملک میں نوجوان لڑکیوں کی ایک بڑی تعداد بھی اسی قسم کی خون کی کمی کا شکار ہے اور ہر اس لڑکی کو یہی Anaemia لاحق ہے جس کی خوراک مخصوص ایام میں باقاعدگی کے دوران فولاد والی غذاؤں سے بھرپور نہ ہو۔

خون کی کمی کے اثرات یا علامات

جہاں تک خون کی کمی کے اثرات یا علامات وشکایات کا تعلق ہے۔یہ ان تینوں اقسام میں کچھ خصوصیات کے علاوہ تقریباً ایک سی ہی ہوتی ہیں جن میں:

1)- رنگ روپ کا پیلا پڑ جانا

2)- بھوک کا کم لگنا

3)- کام میں عدم دلچسپی

4)- سستی، کاہلی اور تھکاوٹ کا ہمہ وقت احساس

5)- جسمانی اور ذہنی کمزوری

6)- آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے پڑ جانا وغیرہ شامل ہیں

فولاد کی کمی سے خون کی کمی کا حد سے بڑھ جانا

اگر فولاد کی کمی سے خون کی کمی (Iron Deficency Anaemia) ایک خاص حد سے آگے بڑھ جائے تو چند اور مختلف علامات ظاہر ہونے لگتی ہیں جو کہ اسے خون کی باقی دو مختلف کمیوں سے ممتاز کرتی ہیں۔ان علامات میں ہاتھ اور پیر کے ناخنوں کا چمچ کی Concave سطح کی طرح ہو جانا۔کھانا نگلنے اور پانی پینے میں مشکل پیش آنا زبان کی سوزش اور معدہ کی وجہ سے قے اور بدہضمی خاص طور پر نمایاں ہوتے ہیں۔

جب کہ باقی دو Anaemia's میں زبان کی اوپری سطح پر زخم اور خراش اور ہونٹوں کا پھٹنا اور سوجن خاص طور پر شامل ہیں جن سے بھی ان دو قسموں کو فولاد کی کمی سے ہونے والے Anaemia سے فرق کیا جاسکتا ہے۔اس کے علاوہ ان دونوں اقسام سے مرکزی اور اعصابی

نظام (C.N.S) پر منفی اثرات پڑتا ہے جس سے فالج کے حملہ کا خطرہ رہتا ہے۔

ہمارے ملک میں عورتوں میں ان تینوں اقسام کے Anaemia's کی بہت کثرت ہے جس کی کئی وجوہات ہیں مثلاً!

1)- دوران حمل اور شیر خواری سبزیوں، گوشت اور دودھ دہی وغیرہ سے پرہیز

2)- مخصوص ایام کی بے قاعدگی کا شرم کے باعث ڈاکٹر سے مشورہ نہ کرنا۔

3)- صحیح اور متوازن خوراک کے بارے میں ٹھیک معلومات کا نہ ہونا۔

4)- کثرت اولاد۔

جب بچوں کے درمیان مناسب وقفہ نہیں ہوگا اور پہلے بچے کی پیدائش کے باعث عورت کی کمزوری ابھی دور نہیں ہوئی ہوگی کہ دوسرے بچے کی آمد کی تیاریاں شروع ہو جائیں گی تو ماں کے جسم میں خون کی کمی کہاں سے پوری ہوگی اور وہ مزید کمزور ہوتی جائے گی۔ اس طرح خون کی کمی بعض اوقات مہلک بھی ثابت ہوتی ہے۔

ماں اور بچوں دونوں کی جان کی سلامتی اور صحت وتندرستی کیلئے بچوں کی پیدائش میں ڈھائی سے تین سال کا وقفہ انتہائی ضروری ہے تاکہ ماں کے جسم کی نہ صرف کمی دور ہو جائے گی بلکہ آئندہ بچے کی آمد کے لئے مناسب طاقت بھی بحال ہو جائے گی۔

خواتین کی پریشانی کا باعث سردرد

زندگی میں ایک آدھ بار ہم سب سردرد میں ضرور مبتلا ہوتے ہیں۔ جن میں سے اکثر درد بے ضرر اور وقتی ہوتے ہیں اور عام طور پر ان کا سبب چھوٹی موٹی پریشانیاں ہوتی ہیں تاہم ان کے دیگر اسباب بھی ہیں اس لئے انتہائی ضروری ہے کہ اگر آپ اکثر وبیشتر سردرد کی تکلیف میں مبتلا رہتی ہیں تو اس کی صحیح تشخیص کرائی جائے تاکہ درد کی نوعیت کے مطابق اس کا مناسب اور بروقت علاج ممکن ہو سکے۔

حالیہ تحقیق کے مطابق برطانیہ میں سردرد میں مبتلا لوگوں کی تعداد 3 کروڑ کے قریب ہے اور ہر 20 میں سے 1 برطانوی خاتون سردرد میں مبتلا پائی جاتی ہے اور چار میں سے ایک کو کم از کم ایک رات سردرد کی شدید تکلیف سے دوچار ہونا پڑتا ہے ہمارے یہاں بھی صورتحال کچھ مختلف نہیں شاید ہی کوئی مرد یا خاتون ہو جو سردرد کے تجربے سے نہ گزرا ہو۔

عام طور پر دردسر کی وجہ کوئی نہ کوئی انتہائی گھمبیر بات قرار دی جاتی ہے مگر سردرد کی اصل وجہ جدید دور کی پریشانیاں اور دباؤ ہے، یوں کہہ سکتے ہیں کہ جدید دور نے سہولتوں کے ساتھ ساتھ انسان کیلئے پریشانی اور ڈپریشن کے سامان بھی پیدا کر دیئے ہیں۔

درد کی کئی اقسام ہیں

سردرد کی مختلف اقسام ہیں، جن کی درست تشخیص ہی انہیں نکال باہر کرنے میں معاون ثابت ہوتی ہے اور ہم اس کا بہتر انداز میں علاج کر سکتے ہیں۔

ماہرین کئی اقسام کے سردرد کی نشاندہی کرتے ہیں جن میں ٹینشن، ری کرنگ (آدھے سر کا درد، کلسٹر) انفیکشن، برین ٹیومر اور سائنوسائی ٹس جیسے خطرناک سردرد شامل ہیں۔ ڈاکٹر ای اسپیئر نگز کا کہنا ہے "دردسر کے 10 مریضوں میں سے 9 مریضوں کے درد کا باعث پریشانیاں ہوتی ہیں اور یہ سردرد عام طور پر کئی دنوں تک رہتا ہے جو پٹھوں کے کھنچاؤ اور دباؤ کے باعث ہوتا ہے۔ یہ درد پورے دماغ تک پھیل سکتا ہے یا پھر ایک جگہ تک محدود رہتا ہے۔ پریشانی کے باعث ہونے والا یہ سردرد تھکن، قبل از حیض کی صورتحال، حد سے زائد دھوپ میں رہنا یا ایک ہی سمت میں گھنٹوں کام کرتے رہنے کے باعث سے بھی ہوسکتا ہے۔

اس قسم کے دردسر کو ختم کرنے کیلئے درد سے نجات دلانے والی ادویات ہر وقت کارآمد ثابت نہیں ہوتیں، بلکہ آرام اور گھر سے باہر چہل قدمی سے آپ اس درد سے نجات پا سکتے ہیں۔

آدھے سر کا درد

آدھے سر کے درد کی عام طور پر دو بڑی اقسام تسلیم کی جاتی ہیں۔ ایک کا نام کامن اور دوسرے کا نام کلاسک رکھا گیا ہے۔ کامن سردرد کی علامت میں نبض کی غیر معمولی دھڑکن، معدے کی خرابی، متلی، شور اور روشنی سے حساسیت شامل ہیں۔ جبکہ کلاسک (میگرین) آدھے سر کے درد میں مریض کو پراسرار قسم کی روشنیاں نظر آتی ہیں اور وہ دماغی مریض بن جاتا ہے۔ اس میں مریض کو تیز روشنی کے جھماکے اور عجیب وغریب شکلیں نظر آتی ہیں۔ مریضوں کی یہ کیفیت دو گھنٹے سے تین دن تک بھی رہ سکتی ہے۔ ایسے میں روشنی اور شور اس کے لئے ناقابل برداشت ہوتا ہے۔

جسکی وجہ سے دماغ کو خون فراہم کرنے والی شریانیں اکڑاؤ اور اینٹھن کا شکار ہو جاتی ہیں۔ جس کے باعث سردرد شروع ہو جاتا ہے۔

حد سے زیادہ کام اور تھکن بھی آدھے سر درد کا باعث ہوسکتی ہے۔ اس کے علاوہ حد سے زیادہ شور مختلف اقسام کی تیز خوشبوئیں اور چند غذاؤں جیسے خالص پنیر، اسپائسی فوڈز اور چاکلیٹ جیسی اشیاء کا بکثرت استعمال بھی اس درد کا باعث بن سکتا ہے۔

آدھے سر درد کی تازہ ادویات میں سماٹرپٹان (Sumatriptan) بہت مفید گولی ہے۔ جس کے کھانے سے آپ کو درد سے نجات مل جائے گی۔ اور اسکے ذریعے دماغی شریانوں کو اینٹھنے اور اکڑنے سے بچایا جاسکتا ہے اور عام طور پر اس گولی سے آدھے سر درد کے مریضوں کو 70 فیصد افاقہ ہو جاتا ہے۔

کلسٹر نامی سردرد کے اثرات چہرے کے ایک طرف اور آنکھ کے مرکز میں پڑتے ہیں اور چاقو کی طرح دماغ کو پھاڑنے والا درد 15 منٹ اور تین گھنٹوں تک جاری رہ سکتا ہے۔ مگر اس درد کی مدت 6 سے 12 ہفتے تک بھی ہوسکتی ہے۔

یہ سردرد زیادہ تر مردوں کو ہوتا ہے، بالخصوص ان کو جو حد سے زائد نشہ اور تمبا کو نوشی کرتے ہیں مگر اس کی حتمی وجہ ابھی تک معلوم نہیں ہوسکی۔ کلسٹر سردرد کبھی کبھار آدھے سر درد کی گولی سماٹرپٹان (Sumatriptan) اور دیگر ادویات سے ختم کیا جاسکتا ہے۔

انفیکشن سردرد سے چہرے پر سوجن ہو جاتی ہے یا کبھی کبھی دماغ کی رگیں بھی پھٹ جاتی ہیں اور اس کا سبب انتہائی قسم کی الجھن ہوسکتی ہے۔ اگر یہ درد الرجی کے باعث ہو تو اینٹی ہسٹامین (Anti Histamine) ادویات اس سے نجات دلاسکتی ہیں تاہم اگر سردرد بیکٹیریا

کے انفیکشن کی وجہ سے ہوتو اینٹی بائیوٹک ادویات ضروری ہوسکتی ہیں۔یا پھر اروما تھراپی یا ایکوپنکچر سے علاج بھی سودمند ثابت ہوسکتا ہے۔

بعض اوقات سردرد کسی بڑے خطرے کی علامت ہوتا ہے

تاہم زیادہ سردرد اس لحاظ سے مہربان ہوسکتے ہیں کہ یہ آنے والی کسی بڑی بیماری کی نشاندہی کا باعث بن سکتے ہیں اور ہمیں پتہ چل جاتا ہے۔کہ کوئی سنجیدہ مسئلہ پیش آنے والا ہے۔

جس طرح آنکھوں کے اندر جالا آنے سے معلوم ہوجاتا ہے کہ آنکھ کسی بڑی خرابی کا شکار ہونے والی ہے اسی طرح سردرد بھی کسی بڑی بیماری کی نشاندہی کرسکتا ہے۔

اگر آپ کے بچے کو سردرد کی ایسی تکلیف ہو جس کے بارے میں آپ تشریح نہ کرپاتی ہوں اور اسے متلی اور غش آتا ہو اور وہ کمزوری محسوس کرتا ہو تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں، کیونکہ آدھے سردرد کی یہ ابتدائی علامات کسی دوسری بیماری کی علامات بھی ہوسکتی ہیں۔

بہت سے ٹینشن یا کلسٹر سردرد سے نجات کے لئے عام طور پر اسپرین یا پیراسٹامول لی جاتی ہے تاہم آپ کو ادویات کا سہارا لینے کی بجائے آرام حاصل کرنے کے لئے دیگر تکنیکوں کو استعمال میں لانا چاہئے۔اس ضمن میں یوگا کی ورزشیں آپ کے لئے مفید ثابت ہوسکتی ہیں۔

ادویات کے بغیر درد کا علاج

ڈاکٹر اسپیئرنگز کا مشورہ ہے کہ گردن اور کاندھوں پر 15 سے 20 منٹ تک گرم تولیہ رکھ کر آپ ٹینشن کے سردرد سے نجات حاصل کرسکتی ہیں گرمائش سے آپ کے پٹھے مضبوط ہوتے ہیں۔ اور آپ کا دوران خون تیز ہوجاتا ہے جس سے آپ کا نہ صرف دردسر غائب ہوجاتا ہے بلکہ آپ اپنے آپ کو ہشاش بشاش اور توانا محسوس کرتی ہیں۔

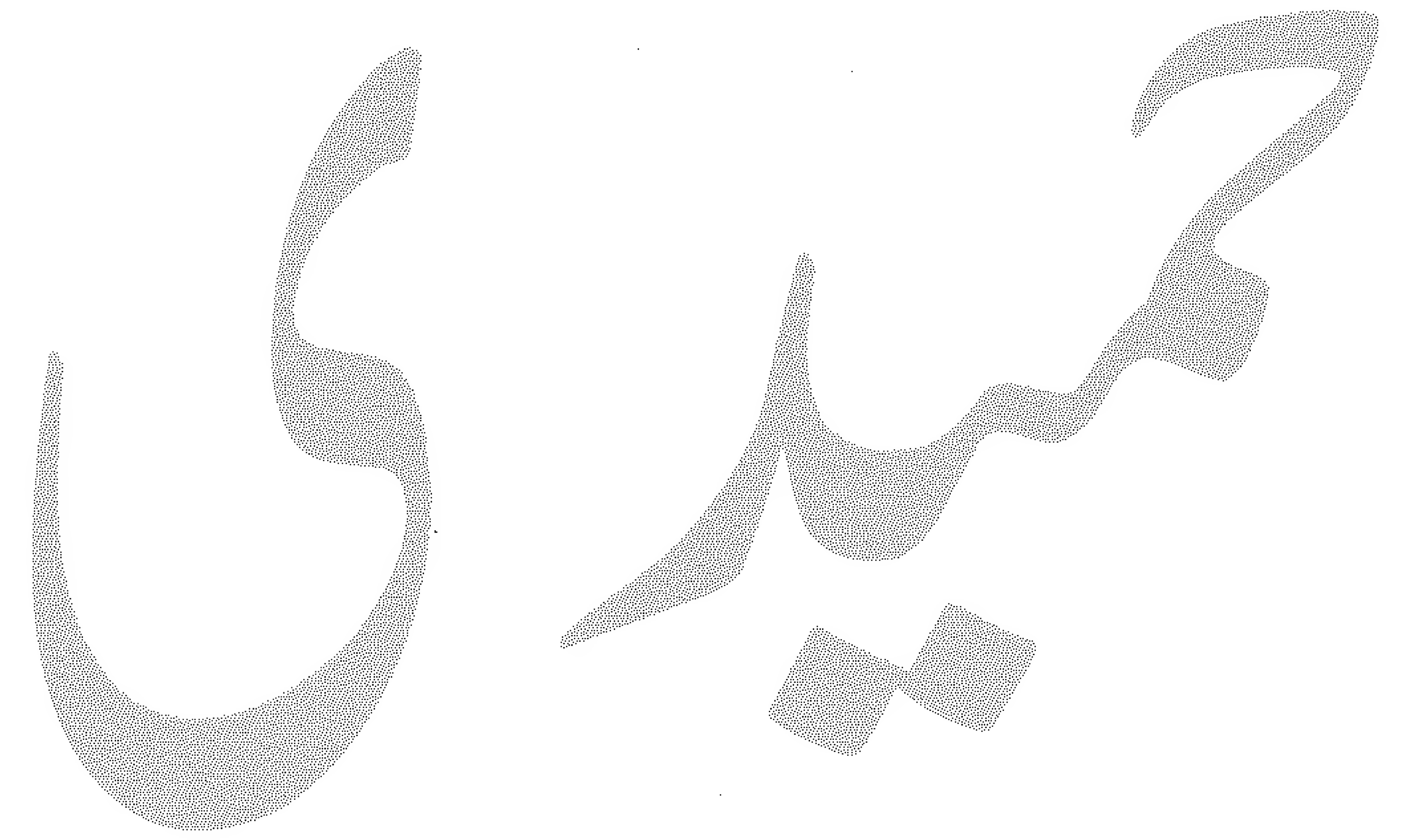
کلسٹر سردرد یا آدھے سردرد میں مبتلا لوگوں کے لئے آکسیجن کی فراہمی بھی بہت مفید ہے۔

اگر ڈاکٹر آپ کو خالص آکسیجن مہیا نہیں کرسکتا تو پھر آپ کے لئے تازہ ہوا میں چہل قدمی کرنا مناسب رہے گا اور یہی آسان اور قدرتی نسخہ ہے کہ آپ صبح سویرے یا رات کو اپنے گھر کے صحن یا فلیٹ کی چھت پر یا پھر اپنے کسی قریبی پارک میں چہل قدمی کریں اور خوب گہرے سانس لے کر آکسیجن کی وافر مقدار حاصل کریں۔اس میں آپ کو آکسیجن ماسک کے خرچے سے بھی نجات ملے گی اور سارا دن آپ کو سردرد کی شکایت بھی نہیں ہوگی۔آپ یہ چہل قدمی صرف 30 منٹ تک ہفتے میں 3 بار کریں گی تو پھر سردرد سے نجات مل جائے گی۔اور یہ طریقہ علاج کسی بھی کڑوی کسیلی دوا سے کئی گنا بہتر ہے اور اس سے آپ کی عمومی صحت پر بھی دیرپا اثرات مرتب ہوں گے۔اگر آپ کو دردسر کی شکایت ہے تو کھانے کا ایک ٹائم ٹیبل مقرر کیجئے اور اس میں ناغہ آنے نہ دیں۔ کیونکہ بھوکا رہنے سے بھی سردرد کی شکایت ہوسکتی ہے۔اور آپ کے پٹھے بھوک کے باعث سخت ہوسکتے ہیں۔اور اگر مردوں کو سردرد کی شدید شکایت رہتی ہے۔تو انہیں حتی الوسع تمباکونوشی اور الکحل سے پرہیز کرنا پڑے گا۔یہ بات بھی ذہن میں رکھئے کہ کچھ غذاؤں سے الرجی کے باعث بھی سردرد ہوسکتا ہے۔جیسے ٹائرامائن (ایک ایسا عنصر جو بالخصوص پنیر میں پایا جاتا ہے جس کا بکثرت استعمال ہائی بلڈ پریشر کا باعث بن سکتا ہے) پر مبنی غذائیں اور مونوسوڈیم گلوٹامیٹ (ایک کیمیائی عنصر جو غذا میں ذائقہ پیدا کرنے کے لئے استعمال ہوتا ہے) پر مشتمل غذائیں جیسے پکا ہوا پنیر، محفوظ کیا ہوا گوشت، اچار، چاکلیٹ، کھٹے پھل اور پنیر وغیرہ کو حد سے زیادہ کھانے سے پرہیز کرنی چاہئے۔

اگر ان غذاؤں سے آپ کو سردرد کی شکایت رہتی ہے تو آہستہ آہستہ ان سے چھٹکارہ حاصل

کرنے کی کوشش کیجئے پھر آپ اپنے آپ کو بہتر محسوس کریں گی۔

آخر میں ایک بات اور بتاتے چلیں کے موسم کی تبدیلی میں بھی آپ دردشقیقہ یا آدھے سردرد میں مبتلا ہوسکتی ہیں جس سے تبدیلیوں کو مدنظر رکھتے ہوئے اپنے معمولات میں تبدیلی لائیں۔



خواتین میں چھاتی کے سرطان کے امکانات اور تدارک

سرطان سے متعلق اکثر رپورٹوں میں حوصلہ افزا پہلوؤں کو اجاگر نہیں کیا جاتا۔ ہمیں عام طور پر اس طرح کی خبریں سننے کو ملتی ہیں ہر عورت کو چاہئے کہ وہ اپنی صحت کی ذمہ داری قبول کرتے ہوئے دستیاب معلومات میں سے اپنے لئے ضروری اور حسب حال معلومات کا انتخاب کرے اور ان سے استفادہ کے لئے از خود فیصلے کرے لیکن آجکل چھاتی کے سرطان (Breast Cancer) سے متعلق رپورٹوں میں جو کچھ بتایا جاتا ہے اس میں بہت سی باتیں ایک دوسرے سے متضاد، گمراہ کن اور سراسر غلط ہوتی ہیں۔

یہ سرطان زیادہ عمر والی خواتین کو ہوتا ہے

چھاتی کے سرطان سے متعلق رسائل و جرائد میں شائع ہونے والے مقالات، ٹی وی پر دکھائے جانے والے فیچروں اور سرکاری اعلانات میں عموماً نوجوان خواتین کو بالواسطہ طور پر یہ پیغام ملتا ہے کہ یہ مرض نوجوان خواتین کا مسئلہ ہے نتیجتاً جائزہ رپورٹوں سے ثابت ہوتا ہے۔ کہ نوجوان خواتین اس مرض سے کچھ زیادہ ہی خوفزدہ ہیں جبکہ معمر خواتین زیادہ پریشان نہیں ہیں۔

اگرچہ چھاتی کے سرطان کا خوف زیادہ تر نوجوان خواتین کو دامن گیر ہے تاہم مختلف جائزوں سے پتہ چلتا ہے کہ جن خواتین میں چھاتی کے سرطان کی تشخیص ہوئی ہے ان میں ہر چار میں سے تین کی عمر 56 سال سے زائد تھی۔ فی الحقیقت زیادہ عمر ہی اس بیماری کا سب سے بڑا عامل ہے۔ باقی عوامل میں حیض کا شروع ہونا بچے پیدا نہ کرنا یا پہلے بچے کی پیدائش 30 سال سے

زائد عمر میں ہونا یا دیر سے شروع ہونا شامل ہیں لیکن یہ عوامل عمر رسیدگی کے مقابلے میں بہت کم اہمیت کے حامل ہیں۔

تاہم اسکا یہ مطلب نہیں کہ جن خواتین کی عمر 50 سال سے زائد ہے انہیں چھاتی کا سرطان وبا کی طرح لاحق ہو جاتا ہے۔ ہر عورت کے شعور میں یہ بات جاگزیں ہو چکی ہے کہ ہر آٹھ میں سے ایک عورت چھاتی کے سرطان کی زد میں ہے اور یہ آٹھویں عورت وہ خود بھی ہو سکتی ہے۔لیکن اس خطرے کا تعلق اس پورے عرصہ حیات سے ہے۔نیشنل کینسر انسٹیٹیوٹ (NCI) سے حاصل ہونے والے حالیہ اعداد و شمار کے مطابق دراصل 50 سال تک کی عمر کے دوران چھاتی کے سرطان میں مبتلا ہونے کا امکان ہر 50 میں سے ایک عورت کے لئے ہے۔ ڈاکٹر بینس Dr Baines کے بقول شمالی امریکہ میں چھاتی کے سرطان سے ہلاک ہونے والی ہر عورت کے مقابلے میں آٹھ عورتیں عارضہ قلب کے نتیجے میں ہلاک ہوتی ہیں۔

چھاتی کے سرطان کی کئی قسمیں ہیں

چھاتی کے سرطان کے بارے میں بہت سی الجھنیں اس لئے جنم لیتی ہیں کہ یہ بیماری مختلف شکلیں اختیار کر سکتی ہے۔ مثال کے طور پر چند ایک موذی رسولیاں اس قدر خطرناک ہیں کہ وہ اپنے شکار کو اس وقت بھی ہلاک کر سکتی ہیں جب ان کا سائز اتنا چھوٹا ہوتا ہے کہ انہیں ایکسرے میں بمشکل شناخت کیا جا سکتا ہے۔ لیکن اس قسم کی رسولیاں شاذ و نادر ہی پیدا ہوتی ہیں۔ دوسری قسم کی رسولیاں آہستہ آہستہ بڑھتی ہیں۔ اگر ان کی کئی سال تک تشخیص نہ ہو تب بھی مہلک ثابت نہیں ہوتیں۔ سرطان کی بعض اقسام ایسی رسولیوں کی شکل میں ظاہر ہوتی ہیں جن کا علاج ممکن ہے لیکن اگر وہ بڑھ جائیں تو بہت خطرناک ثابت ہو سکتی ہیں۔ اور ان کا علاج بھی خاصا مشکل ہو جاتا ہے۔

دودھ کی نالیوں کی سرطانی کیفیت ڈی سی آئی ایس (Ductal Carcinoma instu) کے نام سے مشہور ہے اس کیفیت کو ماقبل سرطان کی علامت تصور کیا جاتا ہے اور یہ سمجھ لیا

جاتا ہے کہ متاثرہ خلیوں کی تعداد بڑھ کر سارے جسم میں پھیل جائے گی لیکن درحقیقت یہ سرطانی کیفیت دودھ کی نالیوں میں پیدا ہوتی ہے اور اکثر وہیں تک محدود رہتی ہے۔ البتہ بعض صورتوں سے باہر آ کر سرطان کا باعث بن سکتی ہیں، ایک اندازے کے مطابق دودھ کی نالیوں میں پیدا ہونے والی سرطانی کیفیت کے چار میں سے تین مریض سرطانی حملے کا شکار ہو سکتے ہیں۔ بدقسمتی سے معالجین ایک سے دوسری قسم کے سرطان میں تمیز کرنے سے قاصر رہتے ہیں۔

اکثر صورتحال میں اس خطرے کی پیش بندی کے لئے کہ کہیں سرطانی کیفیت کے حامل خلئے دودھ کی نالیوں سے باہر نہ آ جائیں معالجین یا تو گلٹی کو بذریعہ جراحی نکال باہر کرتے ہیں یا پھر جزوی آپریشن کر دیتے ہیں۔ تازہ ترین دستیاب اعداد و شمار کے مطابق سال 1973ء میں 23,000 امریکی خواتین جن میں دودھ کی نالیوں کی سرطانی کیفیت کی تشخیص ہو چکی تھی۔ ان میں سے 9200 خواتین کا پستان برآری کا آپریشن کیا گیا حالانکہ کوئی نہیں جانتا کہ انہیں سرطان لاحق تھا یا نہیں۔

دودھ کی نالیوں میں سرطانی کیفیت (DCIS) کی تشخیص بھی مغالطہ آمیز ہو سکتی ہے۔ ایک جائزے کے دوران چھ ماہرین بہت سی خواتین کی سلائیڈز دیکھنے کے بعد اس امر پر متفق نہ ہو سکے کہ آیا ان خواتین میں چھاتی کی سرطانی کیفیت پائی جاتی ہے یا نہیں۔ لہٰذا تشخیص کے بعد بھی مناسب یہی ہے کہ آپریشن کا فیصلہ کرنے سے پہلے تشخیصی رپورٹ کے بارے میں دوسری اور اگر ممکن ہو تو تیسری رائے بھی حاصل کر لی جائے۔

خواتین ہر دو سال بعد چھاتی کے ایکسرے کروائیں

یونیورسٹی آف ٹورنٹو کے ڈاکٹر بینس (Dr. Baines) کہتے ہیں ''اگر آپ کی عمر 50 سال سے تجاوز کر چکی ہے اور آپ کو چھاتی کے سرطان کے بارے میں تشویش ہے تو آپ کے لئے بہترین لائحہ عمل یہ ہو سکتا ہے۔ کہ آپ ہر دو سال بعد چھاتی کا ایکسرے کروائیں'' یونیورسٹی آف کیلیفورنیا سان فرانسسکو کے ڈاکٹر کارلا کرلیکوسکی (Dr. Karla Kerlikowske) اس

تجویز سے اتفاق کرتے ہوئے کہتی ہے'' 50 سے 69 سال تک کو ہر تیسرے سال سکریننگ کرنی چاہئے'' ان کے خیال میں'' خواہ کوئی عورت اپنی چھاتی کا ایکسرے ہر سال کروائے یا ہر دو سال بعد ان کا باقاعدگی سے ایکسرے کرانا مطالعاتی جائزوں کی تکمیل میں مدد دیتا ہے''

بذریعہ آپریشن گلٹی کا اخراج

بذریعہ جراحی گلٹی کا اخراج آپ کے لئے بہترین انتخاب ہوسکتا ہے۔ نیشنل کینسر انسٹی ٹیوٹ کے مطابق چھاتی کے سرطان سے نجات حاصل کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ پستان کا ضرر پہنچائے بغیر اس میں موجود گلٹی کو بذریعہ جراحی نکال باہر کیا جائے۔ اور اس کے بعد ریڈیائی علاج اپنایا جائے۔ یہ علاج پستان برآری کی جراحی کی نسبت 75 تا 80 فیصد قابل ترجیح ہے تاہم حالیہ تحقیق کے مطابق چھاتی کے سرطان کی مریض خواتین میں سے صرف 43 فیصد خواتین اس طریقہ علاج سے استفادہ کرتی ہیں۔

بعض معالج مکمل پستان برآری (Lumpectomy) کو ترجیح دیتے ہیں کیونکہ وہ اپنی پیشہ وارانہ زندگی میں یہی کچھ کرتے چلے آئے ہیں۔ بعض معالجین کا خیال ہے کہ مکمل پستان برآری سے عورت کا جسم کینسر کے خطرے سے مکمل طور پر نجات حاصل کر لیتا ہے لیکن درحقیقت ایسا نہیں ہے کیونکہ ریڈیائی جراحی کے بعد بھی پستان میں بعض ایسی بافتیں باقی رہ جاتی ہیں جو بعد میں سرطان کا باعث بن سکتی ہے۔

اگر آپ کی والدہ کو چھاتی کا سرطان تھا تو اس کا یہ مطلب نہیں کہ اس بیماری کے جینز (Genes) آپ کے جسم میں بھی موجود ہیں ایسے جینز ہو بھی سکتے ہیں اور شائد نہیں بھی۔ ہم سب یعنی تمام مرد اور تمام عورتیں بی آر سی اے۔ I (BRCA-I) اور بی آر سی اے II (BRCA-II) کا مطلب ہے کینسر کے جینز۔ ان میں سے کسی ایک قسم کے جینز میں بعض تبدیلیاں واقع ہونے سے سرطان کا مرض جنم لے سکتا ہے۔

عام آبادی میں شامل صرف ایک عورت ایسی ہوتی ہے جس کے کسی ایک قسم کے جینز میں

تبدیلی واقع ہونے کا امکان ہوتا ہے۔ تاہم اگر آپ کی والدہ کو چھاتی کا سرطان لاحق تھا اور اس کے جینز بی آر سی اے I (BRCA-I) یا بی آر سی اے II (BRCA-II) میں تبدیلی کا رجحان بھی موروثی طور پر پایا جاتا تھا۔ تو آپ میں بھی اس قسم کی تبدیلی واقع ہو جاتی ہے تب بھی ضروری نہیں کہ سرطان آپ کا مقدر بن گیا ہے کیونکہ بی آر سی اے (BRCA) جینز بنیادی طور پر صرف چھاتی کے سرطان کا اثر قبول کرنے کے جینز ہیں۔

آپ کیسے بتا سکتی ہیں کہ آپ کو چھاتی کا سرطان ہوگا یا نہیں؟ اوہیو سٹیٹ یونیورسٹی (Ohio State University) کے کالج آف میڈیسن اینڈ پبلک ہیلتھ کی ڈین ڈاکٹر برنا ڈین ہیلی (Dr. Bernadine Healy) رقمطراز ہیں'' بدقسمتی سے آپ نہیں بتا سکتیں کہ آپکو چھاتی کا سرطان ہوگا یا نہیں۔ یہ ایک شماریاتی گورکھ دھندا ہے۔'' موصوفہ خبردار کرتی ہیں: '' جب تک مزید تحقیقی کام پایۂ تکمیل کو نہیں پہنچتا دنیائے طب کے پیشگوئی کرنے والے لوگ ایک دھندلے بلوری گولے کو دیکھ کر اندازے لگا رہے ہیں۔ کہ کس کو چھاتی کا سرطان ہوگا اور کس کو نہیں ہوگا۔ ڈاکٹر موصوفہ کو تشویش ہے تو اس بات پر کہ جن خواتین کے جسم میں چھاتی کا سرطان قبول کرنے کے جینز موجود ہیں ان میں اپنے صحتمند پستان کٹوانے کا رجحان روز بروز بڑھتا جا رہا ہے۔ کیونکہ وہ سمجھتی ہیں کہ اس بیماری سے محفوظ رہنے کا یہی ایک طریقہ ہے۔ وہ لکھتی ہیں کہ اس قسم کا انتہائی اقدام بالکل بے جواز ہے اور اس کی وجہ صرف یہ ہے کہ انہیں کینسر کے جینز کے بارے میں محض ابتدائی نوعیت کی اور ناکافی معلومات مہیا کی گئی ہیں۔

یہاں یہ بات قابل ذکر ہے کہ جن خواتین کو چھاتی کے سرطان کا خطرہ ورثے میں ملا ہے اس بیماری کے نتیجے میں ان کی اموات کی شرح ان باقی دوسری عورتوں کے مقابلے میں زیادہ نہیں ہے جن میں اس مرض کی باقاعدہ تشخیص ہو چکی ہے۔

سرطان سے بچنے کے پانچ آسان طریقے

اس میں شک نہیں کہ چھاتی کے سرطان ایسے مہلک مرض کا قلع قمع کرنے کیلئے ہمیں ایک

طویل سفر طے کرنا ہے۔ پھر بھی آپ کے لئے یہ جاننا بہت ضروری ہے کہ آپ چھاتی کے سرطان کی روک تھام کس طرح کر سکتی ہیں۔ اس موذی مرض کے خطرے سے محفوظ رہنے کے لئے آپ کو مندرجہ ذیل طریقوں پر عمل کرنا ہوگا۔ جس سے چھاتی کے کینسر کے خطرات کم ہو جاتے ہیں۔

1) باقاعدگی سے ورزش کیجئے

نیشنل کینسر انسٹی ٹیوٹ (NCI) کے جرنل میں شائع ہونے والی ایک جائزہ رپورٹ میں انکشاف کیا گیا ہے کہ سن یاس (Menopause) شروع ہونے سے پہلے ورزش کرنے والی خواتین میں چھاتی کے سرطان کے واقعات میں 60 فیصد کمی دیکھنے میں آئی ہے۔ ناروے میں کئے گئے 25, 624 خواتین کے جائزے سے ثابت ہوا ہے کہ جو خواتین ہفتے میں کم از کم چار گھنٹے ورزش کرتی رہیں، خواہ ان کی ورزش صرف پیدل چلنے تک محدود تھی، ان میں چھاتی کے سرطان کے خطرے میں 37 فیصد کمی واقع ہوئی۔ جن خواتین کے فرائض ملازمت میں پیدل چلنا، بوجھ اٹھانا یا بھاری بھر کم دستی کام انجام دینا شامل تھا ان میں بھی چھاتی کے سرطان کی شرح نسبتاً خاصی کم رہی۔

2) اپنے وزن پر نظر رکھیئے

چھاتی کے سرطان کی روک تھام میں ورزش اس لئے بھی مددگار ثابت ہوتی ہے۔ کہ اس سے آپ کا وزن کم ہو جاتا ہے۔ ہارورڈ یونیورسٹی کے ایک مطالعاتی جائزے سے ثابت ہوا ہے کہ 18 سال کی عمر کے بعد جن خواتین کے وزن 44 سے 55 پونڈ اضافہ ہوا ان میں سن یاس (Menopause) کے بعد چھاتی کے سرطان کا خطرہ دوچند ہو گیا بمقابلہ ان خواتین کے جن کے وزن میں صرف چند پونڈ کا اضافہ ہوا تھا۔

3) الکحل کے استعمال سے پرہیز کیجئے

شراب نوشی خواہ اعتدال میں کی جائے بہر حال نقصان دہ ثابت ہو سکتی ہے۔ چیپل ہل

(Chapel Hill) کی یونیورسٹی آف نارتھ کیرولینا (University of North Carolina) میں وبائیات (Epidemiology) اور تغذیہ (Nutrition) کے پروفیسر لینور کوہل میئر (Lenore Kohlmeier) کے مطابق اگر آپ باقاعدگی سے دن میں ایک بار شراب پیتے ہیں تو اس سے چھاتی کے سرطان کا خطرہ 11 فیصد بڑھ جاتا ہے۔، دو بار شراب پینے سے اس خطرے میں 40 فیصد اضافہ ہو جاتا ہے۔

4) بقدر ضرورت دھوپ سینکنے سے

حیاتین (Vitamins) سے متعلق حاصل ہونے والی تازہ ترین معلومات کے مطابق مانع تکسید غذائیں (Antioxidants) جن میں بالخصوص وٹامن سی اور بیٹا کیروٹین (Beta Carotene) شامل ہیں چھاتی کے سرطان کی روک تھام نہیں کرتیں لیکن وٹامن ڈی سے ایسا ممکن ہے شمالی کیلی فورنیا کے کینسر سینٹر کے ایستھر جان (Esther John) کی نگرانی میں کئے گئے ایک سروے کے مطابق جنوبی خطے میں رہنے والی خواتین کو چھاتی کے سرطان کی شکایت عام طور پر ان خواتین کے مقابلے میں کم ہوتی ہے جو شمال مشرقی خطے میں رہتی ہیں جنوبی خطے میں رہنے والی خواتین کو دھوپ زیادہ ملتی ہے۔ ہماری جلد کو وٹامن ڈی بنانے کے لئے دھوپ کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایستھر جان (Esther John) کا کہنا ہے: ''وٹامن ڈی کی ضروری مقدار حاصل کرنے کے لئے آپ کو اپنے جسم پر دن بھر میں 10 سے 15 منٹ تک دھوپ پڑنے دیں۔ لیکن ابھی تک یہ معلوم نہیں ہو سکا کہ چھاتی کے سرطان سے محفوظ رہنے کے لئے کتنی مقدار میں وٹامن ڈی یا دھوپ کی ضرورت ہوتی ہے''

5) وٹامن ڈی استعمال کیجئے

ایک جائزے کے مطابق خواتین نے دن بھر میں وٹامن ڈی کے 200 یونٹ کا استعمال جاری رکھا ان کے لئے چھاتی کے سرطان کا خطرہ 30 فیصد کم ہو گیا۔ 50 سال یا اس سے کم عمر

خواتین کے لئے وٹامن ڈی کے کم ازکم 200 انٹرنیشنل یونٹ یومیہ اور 50 سال سے زائد عمر کی خواتین کے لئے 400 سے 600 انٹرنیشنل یونٹ یومیہ کی سفارش کی جاتی ہے۔

خواتین کے دانتوں کی تکلیف ایک عام مسئلہ

دانت ہمارے جسم کا ایک ایسا لازمی جزو ہیں جس سے ہم سب سے زیادہ کام لیتے ہیں مگر یہ کس قدر ستم ظریفی ہے کہ ہم ان پر سب سے کم توجہ دیتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ پاکستان کی بیشتر آبادی اپنے منہ میں چھوٹے بڑے کئی قسم کے مرض پال رہی ہے۔ جو صحت کے لئے نہایت مہلک ثابت ہو سکتے ہیں۔ اعداد و شمار کی زبان میں ہم کہہ سکتے ہیں کہ پاکستان کا تقریباً ہر شہری دانتوں کے کسی نہ کسی مرض میں مبتلا ہے۔ 95 فیصد بچوں کے دانت اور مسوڑھے خراب ہیں۔ اور کم از کم 40 فیصد بچوں کے دانت ٹیڑھے ہیں ۔ اور 10 فیصد بچوں کے دانت کو کیڑا یعنی کھوڑ(AVITY) پائی جاتی ہے۔ اور اس کے بعد جوانی اور ادھیڑ عمر میں دانتوں سے محروم ہونے والوں کی تعداد میں بڑی تیزی سے اضافہ ہو رہا ہے خصوصاً خواتین اس تکلیف کا بڑی تیزی سے شکار ہو رہی ہیں۔

پاکستان کے بعض علاقوں میں جواب تک سروے ہو چکا ہے۔ ان سے حاصل ہونے والی معلومات کے مطابق پاکستان میں ایسے مقامات بھی ہیں جہاں 100 فیصد بچے اور بڑے سب دانتوں اور مسوڑھوں کے کسی نہ کسی مرض کا شکار ہیں۔

جو خواتین باقاعدگی سے دانت صاف کر رہی ہیں۔ ان کی تعداد نہ ہونے کے برابر ہے۔ خواتین کی اکثریت اس حقیقت سے بے خبر نہیں بلکہ بعض پڑھے لکھے لوگوں کو یہ کہتے ہوئے سنا ہے کہ برش کرنے سے دانت خراب ہو جاتے ہیں ہم اس لئے برش ہی نہیں کرتے۔

دانتوں اور مسوڑھوں کے معمولی امراض ہی جسم کے دیگر مہلک امراض کا باعث بنتے ہیں۔
چنانچہ لاشعوری طور پر بچے نوجوان اور بوڑھے اور خواتین سبھی دانتوں کے امراض کے لپیٹ میں آ رہے ہیں حالانکہ اگر معمولی احتیاط سے کام لیا جائے تو ہمارے قدرتی دانت ایک طویل عرصے تک ہمارا ساتھ دے سکتے ہیں۔

دانتوں کی صحت اور صفائی کے بارے میں بعض غلط قسم کی عادات ہماری روایت بن چکی ہیں کئی خواتین یہ شکوہ کرتی ہیں کہ وہ مسلسل کئی برس سے باقاعدگی کے ساتھ دانت صاف کرتی چلی آرہی ہیں پھر ان کو دانتوں کی تکلیف کیوں ہوتی ہے؟ اس کی دو وجوہ ہیں ایک تو یہ کہ خواتین دانتوں کی صفائی کے اصول ہی سے ناواقف ہوتی ہیں جس کی وجہ سے دانت نہ تو صحیح طور پر صاف ہوتے ہیں بلکہ دانتوں کی سائیڈوں پر برش ہی کی وجہ سے سوراخ ہو جاتے ہیں۔ اور ٹھنڈا گرم لگنا شروع ہو جاتا ہے اور دوسری وجہ یہ ہے کہ کسی چیز کی حفاظت کرنے کا مقصد یہ نہیں کہ اب یہ فنا کی طرف کبھی نہ جائے گی حفاظت اور احتیاط کا مقصد تو صرف یہ ہونا چاہئے کہ ہمارا اور اس کا ساتھ بہتر طور پر رہے۔

ہمارے شہروں اور دیہات کے وہ عوام جو روایتاً دانت صاف کرنے کے عادی ہیں وہ صبح سویرے ناشتے سے پہلے دانت صاف کرتے ہیں۔ یہ طریقہ ان کی روایت اور عادت بن چکا ہے اور ایک طبقہ ایسا بھی ہے جو کہ بیڈٹی کا عادی ہے۔ مگر دانت برش نہیں کرتا پھر چائے کے بعد ناشتے سے پہلے برش کر کے اپنی ذات پر احسان کر دے گا۔ دانتوں کی صفائی کا مرحلہ دراصل ناشتہ اور کھانے کے بعد آتا ہے۔ دانتوں کی صفائی کا مقصد یہ ہے کہ خوراک کے جو ذرات دانتوں کے درمیان والی جگہوں میں رہ جاتے ہیں انہیں نکال دیا جائے۔ اس لئے رات کے کھانے کے بعد خاص طور پر دانتوں کو برش یا مسواک سے اچھی طرح صاف کرنا چاہئے۔ تاکہ خوراک کے ذرات نکل جائیں اور رات کو زہریلے مادے نہ بننے پائیں۔ اگر رات کو دانت اچھی طرح صاف کر کے

سوئیں تو پھر بیڈٹی کچھ فائدہ دے گی کیونکہ صبح نہار منہ جو رطوبتیں پیدا ہوتی ہیں ہماری صحت کے لئے بہت بہتر ہوتی ہیں اگر دانت رات کو سونے سے پہلے صاف کئے گئے ہوں ورنہ نہیں۔ اور ناشتے سے پہلے صرف کلی کر لینا ہی کافی ہے۔ البتہ ناشتے یا کھانے کے بعد دانتوں کو برش سے اچھی طرح صاف کر لینا چاہئے۔ تاکہ خوراک کے ذرات جراثیم کی پرورش کا باعث نہ بنیں۔

دانتوں کی صفائی کے لئے کوئلوں کا سفوف۔ بادام کے چھلکوں کا منجن، اینٹوں کا برادہ یا اور کسی قسم کا منجن استعمال کرنا فائدہ کے بجائے نقصان کا باعث بنتا ہے۔ کیونکہ منجن وغیرہ کے ذرات پھنس کر تعفن اور بیماری کا باعث بنتے ہیں جسکی وجہ سے مسوڑھوں سے خون نکلنا عام معمول بن جاتا ہے۔

اسی طرح انگلی سے ٹوتھ پیسٹ کا استعمال بھی غلط اور نقصان دہ ہے۔ کھانے کے بعد خلال کرنا اور دھاگے سے دانتوں میں پھنسے ہوئے خوراک کے ذرات نکالنا نہایت ضروری اور مفید ہے۔ ٹوتھ پک استعمال کرنے سے دانتوں میں مزید سوراخ پیدا ہو جاتے ہیں۔

پرانے زمانے میں لوگ باقاعدگی سے خلال کرتے تھے اور خلال کا آلہ دھاگے سے باندھ کر گلے میں لٹکائے رکھتے تھے۔ ان کے دانتوں کی صحت کا راز ہی یہ تھا۔ بہر حال دانتوں کی باقاعدہ صفائی کے لئے کوئی عام ٹوتھ پیسٹ اور سادہ سا برش استعمال کرنا مفید ہے۔

ہمارے دانت ایک مشین کی طرح خوراک کو باریک پیسنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں یہ ہر قسم کے بیرونی حصے کے وہ ارکان ہیں جو نہ صرف چہرے کا حسن بھی نکھارتے ہیں بلکہ شخصی کشش پیدا کرنے میں بھی نمایاں کردار ادا کرتے ہیں۔

دانت دل اور جگر کی طرح کیمیائی رطوبتیں پیدا کرتے ہیں بلکہ یہ جسم کا وہ حصہ ہیں۔ جو تادم آخر انسان کا ساتھ دیتے ہیں۔ دانت ہزاروں سال زمین کے اندر دفن جسموں میں اسی طرح موجود ہوتے ہیں۔ اور تاریخ کے خاص دور کی نشاندہی کرتے ہیں۔ جس میں ان دانتوں کا مالک

زندہ تھا۔ گفتگو کے اندرونی اور شائستگی بھی اچھے اور صحت مند دانتوں ہی کی مرہون منت ہیں۔

آج کل دنیا میں دانتوں کی شکل وصورت کو دیکھ کر شخصیت کو پرکھا جاسکتا ہے۔ مثال کے طور پر اگر کسی شخص کے اوپر اور سامنے والے دانت کسی ماہر کے ہاتھ آجائیں تو وہ بغیر پرکھے محض دانتوں کے ذریعے سے ہی اس کا تجزیہ کرلے گا۔ چہرے کی شکل اور اوپر والے سامنے کے دانتوں کی الٹی صورت ایک جیسی ہوتی ہے۔ جدید نفسیات کے مطابق چہرے کی بناوٹ تین حصوں میں تقسیم کی جاسکتی ہے۔ مثلاً گول چہرے اس کی خوبصورتی، حسن اور خدوخال جاذب نظر ہوتے ہیں، لمبوترا چہرہ۔ ایسے چہرے والی شخصیت میں چڑچڑا پن جذباتیت اور غیر مستقل مزاجی ہوگی۔

چوکور چہرے کا مالک عموماً اچھی متوازن طبیعت لین دین میں کھرا اور گفتار میں شیریں ہوتا ہے۔ ان چہروں کے کرداروں کو دو حصوں میں تقسیم کرسکتے ہیں۔ میں یہ کہنا بجا سمجھتی ہوں کہ محض ایک دانت سے انسان کی شخصیت اور کردار کو پرکھا جاسکتا ہے۔

یہاں تک تو بات ہوئی دانتوں کی اب میں آپ کی توجہ دانتوں کے بنیادی جز و مسوڑھوں کی طرف دلانا چاہوں گی کیونکہ اگر مسوڑھے صحت مند ہیں تو دانت بھی صحت مند ہی ہوں گے۔ ہمارے ہاں دانتوں کے امراض کی اگر وجوہات تلاش کی جائیں۔ تو 99 فیصد دانتوں کی بیماریاں مسوڑھوں ہی سے پیدا ہوتی ہیں۔ مثلاً ٹھنڈا گرم لگنا۔ مسوڑھوں سے خون آنا دانتوں کے ساتھ ساتھ کیڑے ہونا منہ سے بدبو آنا وغیرہ وغیرہ۔

مسوڑھوں کا مرض ایک عالمگیر مرض ہے۔ تین سال کی عمر کے تقریباً 20 فیصد بچے مسوڑھوں کے مریض ہو جاتے ہیں۔ اور چھ سال کی عمر میں ان کی تعداد 60 فیصد تک پہنچ جاتی ہے۔ اور جب گیارہ سال کے قریب ہوتے ہیں تو ان کی اوسط 90 فیصد تک پہنچ جاتی ہے۔ گیارہ اور سترہ سال کے لگ بھگ عمر میں مریض کو دانتوں کی صفائی کا احساس زیادہ ہوتا ہے۔ جوں جوں عمر میں اضافہ ہوتا ہے۔ مسوڑھوں کے امراض بھی بڑھتے جاتے ہیں لڑکیوں میں ساڑھے دس

سال کی عمر میں مسوڑھوں کی تکلیف زوروں پر ہوتی ہے۔ یہ زور اگلے تین سالوں میں ٹوٹ جاتا ہے لڑکوں میں اس مرض کا حملہ تیرہ چودہ سال کی عمر میں ہوتا ہے۔ اس عمر میں لڑکیوں کا منہ کی صفائی کی طرف زیادہ رجحان ہوتا ہے۔ تاہم اس عمر کے بعد مرض تقریباً اس حالت میں رہتا ہے۔ اس کا انحصار زیادہ تر اسی بات پر ہوتا ہے کہ لڑکی اپنے منہ کی صفائی کس طرح کرتی ہے۔ اور اپنے دانتوں کی صفائی پر کتنی توجہ دیتی ہے۔

دودھ کے دانت

دودھ کے دانت کو پرائمری دانت بھی کہا جاتا ہے یہ دانت پیدائش سے قبل ساڑھے سات ماہ متوقع والدہ کے پیٹ میں ہی بچے میں بننا شروع ہو جاتے ہیں یہ گل یا بیضوی قسم کے گوشوں کی شکل میں نمودار ہوتے ہیں اور بعد میں دانت بن جاتے ہیں۔ جب بچہ پیدا ہوتا ہے۔ تو جبڑے کی ہڈی میں دودھ کے دانت کے تمام حصے دونوں جبڑوں میں تیار ہوتے ہیں۔ جوں جوں دانت خوراک کے ذریعے بڑے ہو جاتے ہیں۔ وہ جبڑوں اور مسوڑھوں سے باہر آنا شروع کر دیتے ہیں۔ اس عمل کو دانت کا نمودار ہونا یا ظاہر ہونے کا عمل کہتے ہیں۔ عام طور پر 6 سے 9 ماہ تک کی عمر کے بچے کے دانت نکلنا شروع ہو جاتے ہیں۔ کچھ بچے دو سال کی عمر میں بیس دانتوں کا مکمل سیٹ تیار کر لیتے ہیں جو کہ دودھ کے دانت کہلاتے ہیں۔ دودھ کے دانت مستقل دانتوں کی رہنمائی کرتے ہیں تا کہ وہ جبڑوں میں صحیح پیدا ہوں جب بچہ تین سال کا ہوتا ہے تو دودھ کے دانتوں کی جڑیں چھوٹی ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔ ان کے پیچھے مستقل دانتوں کے گوشے آنا شروع ہو جاتے ہیں۔ جوں جوں مستقل دانتوں کے باہر آنے کا وقت قریب ہوتا ہے دودھ کے دانتوں کی جڑیں بالکل ختم ہو جاتی ہیں اور کراؤن ڈھیلا رہ جاتا ہے۔ خواتین کو چاہئے کہ وہ اپنے دانتوں کے ساتھ ساتھ اپنے بچوں کے دانتوں پر بھی توجہ دیں تا کہ آنے والے وقت میں وہ بچے خوبصورت اور مضبوط دانتوں کے مالک ہوں۔

اللہ تعالیٰ نے انسان کو بہت ساری نعمتوں سے نوازا ہے جو غذا ہم کھاتے ہیں دانتوں سے سب سے پہلے اس کا واسطہ پڑتا ہے۔ یہ غذ کو ہضم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ اور سفید موتیوں جیسی چمک سے چہرے کو آب و تاب بخشتے ہیں۔ صاف ستھرے ماحول اور مضبوط مسوڑھوں کے لئے ان کی حفاظت کرنی بہت ضروری ہے آج کل نت نئے ٹوتھ پیسٹ، منجن اور غرارے کرنے والے لوشن بازار میں دستیاب ہیں۔ دانتوں کے ڈاکٹر بھی اب ہر علاقے میں دکان سجائے بیٹھے ہیں لیکن دانتوں کے ہسپتال جائیں تو وہاں مریضوں کا ازدھام نظر آتا ہے۔

اپنے طور پر ہر شخص کو چاہئے کہ اپنے دانتوں کی حفاظت کرے۔ ان کی صفائی کا خاص خیال رکھے۔ اور احتیاطی تدابیر اختیار کرے۔ آج بھی ایسے لوگ خال خال نظر آتے ہیں۔ جو ساٹھ سال کی عمر پھلانگ چکے ہیں۔ اور ان کے تمام دانت سلامت ہیں۔ ان کو دانتوں کی کوئی بیماری نہیں وہ اس عمر میں گنڈیریاں چوستے اور ہڈیاں چبا جاتے ہیں۔ گوشت کھاتے ہیں۔

برش کیسا ہونا چاہئے

آج سے تیس برس پہلے تین طرح کے برش ہوتے تھے۔ سخت، درمیان میں نرم۔ لیکن اب سخت برش دانتوں لئے اچھے نہیں سمجھے جاتے کیونکہ مسوڑھوں کے ریشے نرم و نازک ہوتے ہیں، ان کو نقصان پہنچتا ہے۔ اس لئے آپ کو چاہئے کہ اچھی قسم کا برش خریدیئے جس کے سرے نوکیلے نہ ہوں اور نہ اتنا نرم کہ وہ صاف نہ کرسکیں۔

برش کیسے کرنا چاہیے

برش کا اصل مقصد دانتوں کی مکمل صفائی اور مسوڑھوں کی تہ میں جمے ہوئے (پلاک) کی صفائی ہے۔ میل کی سفید یا زرد تہہ جم کر مسوڑھوں کے گوشت کو اپنی جگہ بنالیتی ہے۔ جڑیں کھلتی ہیں تو جراثیم حملہ کردیتے ہیں۔ خون نکلتا ہے پیپ پڑ جاتی ہے۔

مسواک یا برش کو دانتوں پر اوپر نیچے پھیرنا چاہئے تاکہ ان کے درمیانی دانت صاف ہو

جائیں۔ آج کل ٹیلی ویژن پر اشتہارات میں بھی برش کرتے دکھاتے ہیں۔ آپ آسانی سے اس پر عمل کرسکتے ہیں۔

برش کی صفائی

برش صاف ستھرا رکھنا چاہئے۔ کچھ لوگ ہر ماہ برش بدل لیتے ہیں۔ برش میں پیسٹ لگا کر اور نم رہے تو اس میں جراثیم پیدا ہوجاتے ہیں کچھ لوگ تو احتیاطاً پیسٹ انگلی سے لگا کر کرتے ہیں اور پھر برش دھو کر سیدھا کھڑا کردیتے ہیں۔ برش کو پلاسٹک کے برتن میں رکھ دیں تو وہ سوکھتا نہیں گیلا رہتا ہے۔ اسے سیدھا رکھنا چاہئے۔

ہر دس روز کے بعد برش کو گرم پانی سے دھویئے۔ آدھ پیالی کھولتے پانی میں برش بھگو دیجئے پانچ منٹ بعد برش جھٹک کر پانی پھینک دیجئے اور اس میں دھو کر گرم پانی ڈال کر برش رکھئے۔ تھوڑی دیر بعد برش اچھی طرح دھو جھٹک کر رکھ دیجئے۔ وہ صاف ہوجائے گا اور اس کے ریشوں میں جما ہوا، میل نکل جائے گا۔

فلورائیڈ والی ٹوتھ پیسٹ

دانتوں کے لئے فلورائیڈ ضروری ہے، اس لئے آپ فلورائیڈ والی پیسٹ خریدئے اور اس سے دانتوں کی سفید چمکیلی سطح درست رہتی ہے۔ اور دانتوں کی صفائی کے لئے تازہ مسواک کا کوئی بدل نہیں۔ ہمدرد پیلو کی پیسٹ بھی اچھی ہے۔ اگر مسوڑھے سوج رہے ہوں، دانتوں سے خون نکلتا ہو تو آپ درد کی، ’ریوند‘ پیسٹ استعمال کیجئے تین ہفتوں میں آپ کا مسئلہ حل ہوجائے گا۔

مسواک کی اہمیت

ہمارے پیارے رسول حضرت محمد ﷺ مسواک بہت پسند فرماتے تھے۔ کہ تازہ شاخ لے کر مسواک کرتے۔ پہلے اسے دانتوں سے چبا کر نرم کر لیتے۔ ہر نماز سے پہلے مسواک کرتے،

سونے سے پہلے مسواک کرتے زندگی میں آخری کام بھی آپ نے مسواک کا کیا۔حدیث مبارک ہے کہ: مجھے اگر اپنی امت پر گرانی کا احساس نہ ہوتا تو ہر نماز کے ساتھ مسواک کا حکم دیتا۔"

بہترین مسواک اراک یعنی پیلو کی ہے کچھ لوگ مسواک کو پانی میں اور کچھ لوگ عرق گلاب میں رات بھر بھگو دیتے ہیں۔صبح اٹھ کر یہ مسواک کرتے ہیں۔اس سے سانس میں خوشبو رچ جاتی ہے۔گلا صاف رہتا ہے۔اور آواز مین نکھار پیدا ہوتا ہے۔

ہمارے ہاں نیم، کیکر، زیتون، سکھ چین اور پیلو کی مسواک استعمال کی جاتی ہے۔مغرب میں اسے ''ٹوتھ برش ٹری'' کہتے ہیں دنیا کے بیشتر ملکوں میں ایسے اور ٹوتھ برش استعمال کیا جاتا ہے۔اس کے ریشے نرم و نازک ہوتے ہیں جو مسوڑھوں پر خراشیں نہیں ڈالتے۔مسواک برش سے بہتر ہوتی ہے۔دانتوں کو صاف کرتی ہے۔ان میں چمک لاتی ہے۔گندی رطوبات نکالتی اور منہ کی بدبو دور کر دیتی ہے۔حلق میں جما بلغم نکال دیتی ہے۔گلے کے امراض میں مفید ہے۔زبان صاف ہو جاتی ہے۔مسواک کرنے سے دانتوں کی اچھی خاصی ورزش ہو جاتی ہے۔اور کوئی غذا اگر دانتوں میں پھنسی ہو تو نکل جاتی ہے۔اور کسی قسم کے جراثیم یہاں پر ڈیرہ نہیں ڈال سکتے اور دانتوں میں کوئی خرابی پیدا نہیں ہوتی۔

پیلو کی افادیت

پیلو کی افادیت احادیث سے ثابت ہے۔طبیب کہتے ہیں کہ مسواک دانتوں کا میل کچیل صاف کر دیتی ہے۔مسوڑھے صاف رہتے ہیں۔، چنانچہ دانت خراب نہیں ہوتے۔پرانے وید جوڑوں کے درد میں پیلو کے پتوں کا رس زیتون کے تیل میں ملا کر لگاتے اور فائدہ ہوتا تھا۔آج کے دور میں کیمیاوی تجزیے سے پتہ چلا ہے کہ پیلو میں بڑی تعداد میں کلورین پائی جاتی ہے کلورین کے متعلق عام لوگوں کو بھی پتہ ہے کہ یہ صاف کرنے کے لئے استعمال کی جاتی ہے اس میں بیروزہ

ہے کو اینٹی سپٹک ہونے کے ساتھ ساتھ جراثیم کو مارتا ہے۔ٹینک ایسڈ دانتوں سے خون کا بہاؤ روکنے، زخموں کو بھرنے اور مسوڑھوں کو سکیڑنے کے کام آتا ہے۔اس سے ہلتے دانت جم جاتے ہیں اس میں وٹامن سی ہے جس سے دانت مضبوط ہوتے ہیں۔پھر گندھک اور نمکیات ہیں۔

پیلو کے درخت کی جڑ کی مسواک بہت مفید ہوتی ہے۔اسے بھگونے کے بعد چبا کر مسواک کرنی چاہیے۔زبان اور تالو پر بھی آہستگی سے پھیرنی چاہئے۔ایشیاء اور افریقہ میں لوگ مسواک کی افادیت جانتے ہیں۔مسواک چبانے سے مسوڑھوں میں دوران خون تیز ہو کر مضبوطی آتی ہے منہ میں لعاب جمع ہو کر دانت صاف ہو جاتے ہیں

خراب مسوڑھوں کے گھریلو ٹوٹکے

- ......لیموں کا رس انگلی سے مسوڑھوں پر ملئے۔
- ......پالک کے تازہ پتے چبا کر مسوڑھوں کی مالش کیجئے۔
- ......آم کے پتے چبا کر مسوڑھوں پر ملئے۔
- ......سونٹھ، نمک، کالی مرچ، گیرو، تمبا کو کو ہم وزن پیس کر منجن کیجئے۔
- ......امرود کے پتے پانی میں جوش دے کر غرارے کیجئے۔
- ......پھٹکری اور کالی مرچ پیس کر دانتوں پر ملئے۔
- ......کینو، سنگترے کا جوس روزانہ پیا کیجئے۔
- ......سلاد میں ٹماٹر، ہری مرچ، آلو، مٹر، گوبھی شامل کر کے کھائیے۔
- ......لیموں کے رس میں نمک ملا کر روزانہ مسوڑھوں پر ملیں۔
- ......سرسوں کے تیل میں تھوڑا سا نمک ملا کر مسوڑھوں اور دانتوں پر ملنے سے دانت صاف ہوتے ہیں درد میں آرام آتا ہے۔

❁......ادرک کا ٹکڑا نمک لگا کر دانت میں دبائیں، اس سے بھی درد میں آرام ملتا ہے۔

❁......مسوڑھے سوجے ہوں تو خشک تمباکو کے پتے 25 گرام، سیاہ مرچ 3 گرام لیجئے اور پیس کر ملئے۔ منہ میں سے پانی نکل کر آرام آئے گا۔

موٹاپا خواتین کا ایک پریشان کن مسئلہ

حسین اور پرکشش نظر آنے کی خواہش ہر عورت کے دل میں ہوتی ہے۔ فی زمانہ ہم جو کچھ دیکھتے ہیں اس کا لب لباب یہ ہے کہ خوبصورتی محض سفید رنگت کا نام نہیں ہے بلکہ باوقار لباس، چال ڈھال، انداز گفتگو اور متناسب جسم شخصیت کو خوبصورت بناتے ہیں۔ ایک فربہی مائل گوری عورت کے مقابلے میں دبلی پتلی سانولی رنگت کی حامل عورت زیادہ پرکشش دکھائی دیتی ہے۔ سڈول جسم ہر نگاہ کو بھاتا ہے یہی وجہ ہے کہ جسم کو متناسب رکھنے کیلئے خواتین ہر طرح کی محنت اور دیگر کئی جتن کرتی رہتی ہیں۔

زمانہ ماضی میں فربہی مائل جسم پرکشش سمجھا جاتا یعنی موٹاپا قدر کی نگاہ سے دیکھا جاتا تھا اور موٹے انسان کو کھاتے پیتے گھرانے کا فرد سمجھا جاتا تھا۔ جبکہ دبلا پتلا جسم عسرت کی علامت جانا جاتا اور یہ خیال عام تھا کہ دبلا جسم محض غریب کا ہوتا ہے۔ آہستہ آہستہ زمانہ ترقی کرتا گیا۔ وقت بدلا تو انسان کی سوچ میں بھی مثبت تبدیلی رونما ہوئی اور آج دبلا پتلا جسم خوبصورتی اور دلکشی کی علامت سمجھا جاتا ہے جبکہ فربہی مائل جسم کا حامل فرد مذاق اور طنز کا نشانہ بنتا ہے۔ موٹے آدمی کو بے شمار پریشانیوں سے دوچار ہونا پڑتا ہے۔ ذیابیطس، امراض قلب، جوڑوں کا درد، سانس کی تکلیف، جگر کی خرابی اور پتے میں پتھری غرض بعض اوقات موٹاپا انسان کی جان تک لے لیتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ آج ہر مرد و زن وزن گھٹانے کیلئے کوشاں نظر آتے ہیں۔

• بعض خواتین کو یہ شکایت رہتی ہے کہ مسلسل ڈائٹنگ کرنے کے باوجود ان کے وزن میں

کوئی خاص کمی واقع نہیں ہوتی ہے۔اس کی وجہ یہ ہے کہ خواتین میٹھی، مرغن اور فرائی کی ہوئی غذا کا استعمال وافر کرتی ہیں یاد رکھیں کہ دوران ڈائٹنگ ایک زائد بسکٹ کا بھی استعمال آپ کے پورے پلان کا ستیاناس کرسکتا ہے۔

وہ خواتین جو کہ ڈائٹنگ کر رہی ہیں ان کے لئے اس بات سے آشنا ہونا بے حد ضروری ہے کہ ان کا وزن عمر کی مناسبت سے کتنا ہونا چاہئے یا موجودہ قد کے لحاظ سے ان کا اصل وزن کیا ہونا چاہئے۔ ذیل میں ایک چارٹ ترتیب دیا گیا ہے جس کی مدد سے آپ وزن معلوم کرسکتی ہیں۔ یاد رہے کہ تمام اوزان عمر وقد کی مناسبت سے پونڈز میں دیئے گئے ہیں۔

قد سرے پاؤں تک فٹ انچ	عمر 15 تا 19 سال	عمر 20 تا 24 سال	عمر 25 تا 29 سال	عمر 30 تا 34 سال	عمر 35 تا 39 سال	عمر 40 تا 45 سال	عمر 46 تا 49 سال	عمر 50 تا 54 سال	عمر 55 تا 59 سال
11 4	107	113	114	119	122	126	129	131	132
5 فٹ	109	115	118	121	124	128	131	133	134
1 5	112	117	120	123	126	130	133	135	137
2 5	115	120	122	125	129	133	132	138	140
3 5	118	123	125	128	133	132	139	141	143
4 5	121	126	129	132	136	139	142	144	146
5 5	124	129	132	136	140	143	146	148	150
6 5	122	133	136	140	144	147	150	154	157
7 5	135	134	140	143	147	149	152	157	159

ہم میں سے بیشتر خواتین اس بات سے بھی نابلد ہیں کہ دوران ڈائٹنگ کون سی اشیاء خورد ونوش کھائی جائیں اور کن غذاؤں سے پرہیز کیا جائے؟ بعض خواتین لاعلمی کے باعث ایسی اشیاء کھالیتی ہیں جن سے وزن گھٹنے کے بجائے مزید بڑھنا شروع ہوجاتا ہے۔ بعض خواتین ڈائٹنگ کے دوران پورا دن بھوکا رہنے کو ترجیح دیتی ہیں۔ یہ طریقہ نہ صرف غلط ہے بلکہ نقصان دہ بھی ہے۔ اسی طرح وزن گھٹانے والی گولیوں اور کیپسول کے استعمال سے اندرونی پیچیدہ بیماریاں جنم لیتی ہیں اور جسمانی اور ذہنی کمزوری پیدا ہوتی ہے۔ ہمیشہ یاد رکھیں کہ غذا جسم کا لازمی جزو ہے۔ یہ جسم میں طاقت اور توانائی پیدا کرنے میں فعال کردار ادا کرتی ہے غذا انسانی جسم کے لئے دھوپ ہوا اور پانی کی طرح اہم ہے لیکن غذا جسم میں اتنی ہی استعمال ہوتی ہے جتنی کہ جسم کو ضرورت ہے۔ فالتو غذا چربی کی صورت میں جسم میں جمع ہوتی رہتی ہے لہٰذا بہتر یہی ہے کہ کم کھائیں لیکن اچھا کھائیں۔

کیا آپ جانتی ہیں کہ ایک عورت کو روزانہ 1800 سے 2000 کیلوریز کی ضرورت ہوتی ہے اگر آپ کا وزن مندرجہ بالا چارٹ کے حساب سے زیادہ ہے تو اسے کم کرنے کے لئے 1200 سے 1400 کیلوریز کی مقدار جسم میں پہنچانی چاہئے دوران ڈائٹنگ گھی، مٹھائی، چکنی وتلی ہوئی اشیاء بیکری کی اشیاء، چاول وغیرہ سے مکمل طور پر اجتناب برتیں دن میں 16 سے 18 گلاس پانی ضرور استعمال کریں نہار منہ نیم گرم پانی میں لیموں کا رس اور شہد ڈال کر پینے کی عادت اپنایئے۔

ہری سبزیاں، پھل اور سفید گوشت (مچھلی، مرغی وغیرہ) کا استعمال کریں۔ کچی ترکاری خوب کھایئے۔ میدے اور گندم کی روٹی کے بجائے بھوسی والے آٹے کی روٹی کھائیں۔ شکر اور چکنائی سے مکمل پرہیز کریں دودھ اور چائے بھی بغیر شکر کے پینے کی عادت ڈالیں ذیل میں دی گئی تحریر کے مطابق ڈائٹنگ چارٹ پر عمل پیرا ہونے سے آپ اپنے وزن میں نمایاں کمی محسوس کریں گی لیکن ہر قسم کی ڈائٹنگ سے قبل اپنے ڈاکٹر سے مشورہ ضرور کریں۔

(ا) ناشتہ ایک موسمی پھل، دو ڈبل روٹی کے سلائس، دودھ ایک کپ بغیر شکر و بالائی کے۔

دوپہر کا کھانا ایک سوپ کا پیالہ (گاجر مٹر، بند گوبھی، میں نمک اور کالی مرچ ڈال کر سوپ بنالیں) مرغی کا گوشت تین چھٹانک ابال لیں دہی تین اونس۔

رات کا کھانا ایک پلیٹ سلاد (سلاد پتے، گاجر کھیرا، ابلے ہوئے مٹر، بند گوبھی) اپنی پسند کا پھل (آم اور کیلا استعمال نہ کریں) دو عدد مچھلی کا تین چھٹانک گوشت ابال کر یا آگ پر بھون کر استعمال کریں۔

(ب) ناشتہ ایک موسمی پھل، ایک ڈبل روٹی سلائس، دو بھوسی والے بسکٹ ایک کپ دودھ شکر و بالائی کے بغیر)

دوپہر کا کھانا بکرے یا گائے کے گوشت کا قیمہ ایک پاؤ نمک و کالی مرچ ڈال کر ابال لیں لیموں اور ہرا دھنیا چھڑک کر کھائیں ایک توس ڈبل روٹی شام کا کھانا چائے یا کافی (بغیر چینی اور کریم کے)

رات کا کھانا پھلوں کا سلاد اپنی پسند کے مختلف پھل لے کر کھایئے (آم اور کیلا استعمال نہ کریں) تین عدد کھیرے۔

ڈائٹنگ چارٹ کا طریقہ کار یہ ہے کہ ایک دن الف چارٹ پر عمل کریں اور دوسرے دن (ب) پر عمل کریں ڈائٹنگ کے دوران ہلکی پھلکی ورزش اور چہل قدمی ضرور کریں ایک ماہ کے اندر آپ کو مطلوبہ وزن حاصل ہو جائے گا ڈائٹنگ کے دوران بھوک محسوس ہو تو کھیرے کھایئے۔ لیکن بد احتیاطی نہ کریں تو بہتر ہے اگر آپ کہیں بطور مہمان جاتی ہیں تو وہاں بھی بد پرہیزی نہ کریں چاولوں کی جگہ دو تین لقمے سالن کے لے لیں۔ میٹھے کی بجائے سلاد یا کوئی پھل کھالیں۔ سوفٹ ڈرنکس نہ لیں بلکہ سادہ پانی پینے کو ترجیح دیں پالک ٹماٹر چقندر لال مولی پھول گوبھی اور شلجم کو دوران ڈائٹنگ خوب استعمال کریں ان میں حرارے ہوتے ہیں جو کہ وزن کم کرنے میں معاون ثابت ہوں گے۔

خواتین دل کی صحت کو کیسے برقرار رکھیں

جب دل کی صحت کے معاملات زیر بحث آئیں گے تو وہاں مناسب خوراک دباؤ سے نجات اور ورزش کی بات بھی ضروری آئے گی۔ ایسی غذائیں کھائیں جن میں بیٹا کیروٹین کثیر مقدار میں موجود ہوں۔ مثلاً بادام، سبز پتوں والی سبزیاں وغیرہ جبکہ زیادہ چکنائی والے کھانے، گوشت اور زیادہ مقدار میں کافی پینے سے گریز کریں۔ ہلکی پھلکی ورزش جاری رکھیں پھر دیکھئے گا صرف دل کی ہی نہیں بلکہ آپ کی مجموعی صحت کا گراف بھی بڑھتا جائے گا طویل عمر جینے اور صحت مند رہنے کے لئے ہلکی پھلکی ورزش اور درست خوراک کا حصول پہلا اور ابتدائی نکتہ ہے۔ درست خوراک خون کی شریانوں کو کھولنے میں مدد دیتی ہے جس سے شریانوں میں خون کی روانی میں بہتری آتی ہے۔ صرف یہی نہیں بلکہ اگر کسی وجہ سے شریانیں دباؤ یا کھنچاؤ کا شکار ہوتی ہیں یا خراب ہو جاتی ہیں اس صورت میں بھی درست خوراک شریانوں کو واپس ان کی اصلی حالت میں لانے میں نہایت مددگار ثابت ہوتی ہے۔

یاد رکھیں کہ آپ کی خوراک میں روزانہ تازہ پھل اور سبزیوں کا ہونا انتہائی ضروری ہے۔ یہ خون کی نالیوں کو مضر صحت الائشوں سے صاف اور صحت مند رکھنے میں معاونت کرتی ہیں۔ ہارورڈ مطالعہ کے مطابق سبزی خوروں میں گوشت خوروں کی نسبت آنتوں کے امراض بہت کم ہوتے ہیں۔ اگر کوئی عورت روزانہ ایک بڑی گاجر اور آدھا کپ املوک (جاپانی پھل یا سویٹ ٹوماٹو) کھاتی ہے تو اس میں عام عورت کی نسبت دل کے دورہ کے 40 سے 70 فیصد اسٹروک کے خطرات میں بھی کمی آجاتی ہے۔ ڈاکٹروں کے مطابق سبزیوں اور پھلوں میں موجود

carotenes(پیلے اور سرخ رنگ پر مشتمل مادے) اور مانع تکسید اجزاء(Antloxidants) ہوتے ہیں۔اس کے علاوہ وٹامنز سی کی بھی کافی مقدار ہوتی ہے یہ سب مل کر جسم میں ناقص کولیسٹرول کی سطح کو کم کرنے میں نہایت اہم کردار کرتے ہیں بالخصوص مانع تکسید اجزاء جسم میں پولیس فورس کا درجہ رکھتے ہیں جو بیماریوں کو دل کے قریب آنے سے روکتے ہیں یہ ہماری صحت کے دشمن فری (آکسیجن کے ذرات) کو نقصان پہنچانے سے بھی روکتے ہیں۔

بیٹا کیروٹین

یہ ایک مشہور مانع تکسید جزو ہے جو گاجر، پتوں والی سبزیوں، لوکی، املوک (سویٹ ٹوماٹو) پالک، آم، لوکاٹ، خوبانی میں خصوصی طور پر موجود ہوتا ہے۔

لائیکوپین

یہ ٹماٹر اور تربوز میں پایا جاتا ہے۔ وٹامنز سی، سنگترہ، امرود اور آملے میں بہت زیادہ مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔اس کے علاوہ لیموں اور اسٹرابری بھی وٹامنز سی کا اہم ذریعہ ہیں۔

یہ سبزیاں اور پھل خون میں Fibr Inogen (خون میں موجود گلوبولین جو حل پذیر لحمیہ ہے اور خون میں انجمادی صلاحیت پیدا کرنے کیلئے فائبرین پیدا کرتا ہے) کو کم کرتی ہے۔ جس کے باعث خون کے تھکے نہیں بنتے۔ مزید براں ان سبزیوں اور پھلوں کے استعمال سے جمے ہوئے تھکے بھی حل ہوجاتے ہیں جس سے شریانوں میں خون کی گردش ہموار رہتی ہے۔ یہ تمام غذائیں (Querctein) پر مشتمل ہوتی ہیں جو خاص طور پر پیاز اور گریپ فروٹ میں پایا جاتا ہے۔اس لئے اپنے کھانوں میں پیاز اور گریپ فروٹ کو بھی شامل رکھیں۔

ان کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ یہ جسم میں ایچ ڈی ایل کولیسٹرول (صحت کیلئے مفید کولیسٹرول) کی مقدار کو بڑھاتے ہیں۔

ماہر امراض قلب ڈاکٹر وکٹر گوروچ جو ہارورڈ میڈیکل اسکول میں پروفیسر بھی ہیں ان کا کہنا ہے کہ "تجربات سے یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ کھانے میں پیاز کا استعمال جسم میں ایچ ڈی ایل کولیسٹرول کی سطح کو 30 فیصد تک بڑھا دیتا ہے۔تاہم یہ بات یاد رکھنے کی ہے کہ جس قدر پیاز کو

پایا جائے گا اس میں مفید کولیسٹرول (ایچ ڈی ایل) پیدا کرنے کی صلاحیت بھی کم ہوتی جائیگی۔

امریکہ کے ایک اور ماہر امراض قلب (cardiologist) کے مطابق لہسن میں بھی یہ صلاحیت ہے کہ وہ شریانوں میں خون کے تھکے نہیں جمنے دیتا بلکہ متاثرہ شریانوں کو بھی درست کرنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔

البانی میں اسٹیٹ یونیورسٹی آف دی نیویارک کے شعبہ کیمسٹری کے سربراہ پروفیسر ایرک کے مطابق لہسن میں خون کو جمنے سے روکنے والا ایک کمپاؤنڈ ajoene پایا جاتا ہے جو اسپرین کی گولی یا اس سے زیادہ طاقت رکھتا ہے۔اس میں خراب کولیسٹرول کو کم کرنے کی بھی صلاحیت ہوتی ہے اور اس میں ایسے مزید 15 کیمیکلز پائے جاتے ہیں جو جسم میں موجود مضر اثرات کو زائل کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔

دل کے امراض پر تحقیق کرنے والے ماہرین مندرجہ ذیل غذاؤں کے استعمال کا مشورہ دیتے ہیں

ایک اونس مچھلی روزانہ کھائیے یا پھر ہفتے میں کم از کم دو بار مچھلی کا استعمال ضرور کیجئے۔اس سے دل کے دورہ 33 سے 50 فیصد تک خطرات کم ہوجاتے ہیں۔ مچھلی اومیگا تھری نامی فیٹی ایسڈز پر مشتمل ہوتی ہے جو خون کو جمنے سے روکنے اور خون کے دباؤ کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔اس کے علاوہ زیچ ڈی ایل (مفید کولیسٹرول) میں بھی اضافہ کرتے ہیں۔

ماہرین کے مطابق جب آپ ایک مچھلی کھاتے ہیں تو اس میں موجود مختلف اجزا مل کر خون کے جمے تھکوں پر حملہ آور ہوتے ہیں اور نہ صرف تھکوں کو حل کر دیتے ہیں بلکہ اس کے ساتھ ساتھ خون کو پتلا کر دینے کا عمل بھی تیز ہوجاتا ہے۔

روزانہ تھوڑی سی مونگ پھلی، اخروٹ اور بادام بھی کھائیں۔ بالخصوص بادام ریشہ اور ubiqunol پر مشتمل ہوتے ہیں جو وٹامنز ای کی پیداواری صلاحیت کو بڑھانے میں مدد دیتے ہیں۔ڈاکٹر فریسر جو کیلی فورنیا میں لوما لنڈا یونیورسٹی میں میڈیسن کے پروفیسر ہیں ان کی تحقیق کے مطابق جو افراد ہفتے میں چھ یا سات بادام کی گریاں پانچ مرتبہ چبا کر کھاتے ہیں ان میں ایسے افراد کے مقابلے میں جو ہفتے میں صرف ایک بار بادام کھاتے ہیں دل کے دورہ کے امکانات

آدھے رہ جاتے ہیں۔

چکنائی آمیز غذاؤں سے پرہیز کریں۔ خصوصاً زیادہ چربی والا گوشت (گائے ، بھینس ، مرغی وغیرہ) تو بالکل نہ کھائیں۔ خالص پنیر اور بالائی والا دودھ بھی کم سے کم استعمال کریں۔ ڈاکٹر فریسر کے مطابق گائے کا دودھ اور بالائی اترے ہوئے Skimmed milk دیگر اقسام کے دودھ سے بہتر ہوتے ہیں۔

کافی ایک حد میں رہ کر پینے میں کوئی مضائقہ نہیں۔ یہ زیتون کے تیل کو جسم میں زیادہ موثر طریقے سے کام کرنے میں مدد دیتی ہے۔ زیتون کا تیل جس طرح جسم میں موجود نقصان دہ کولیسٹرول (ایل ڈی ایل) کی سطح کم کرتا ہے اسی طرح مفید کولیسٹرول (ایچ ڈی ایل) کی سطح میں بھی آہستہ آہستہ اضافہ ہوتا ہے۔ زیتون کے استعمال سے شریانوں کی کارکردگی بھی درست ہوتی ہے اور خون کی گردش مناسب اور ہموار رہتی ہے۔ مزید برآں یہ کہ تیل خون کی نالیوں کو مضبوط بناتا ہے جس سے نالیوں کی قوت مدافعت بڑھ جاتی ہے۔

ورزش اور دل کی صحت

زیادہ تر دل کے دورے جذباتی دباؤ اور شدید ذہنی تناؤ کے دوران ہوتے ہیں۔ درست خوراک اور مناسب ورزش سے ہمارا دفاعی نظام مضبوط ہوتا ہے جس سے شریانوں کو خون کے دباؤ کا مقابلہ کرنا آسان ہو جاتا ہے۔ ورزش جسم کے ساتھ آپ کے دل کو بھی مضبوط بناتی ہے۔ ورزش کرنے سے خون کی نالیاں زیادہ لچکدار ہو جاتی ہیں اور یہی لچک خون کے دباؤ کو برداشت کرنے کا عمل آسان بناتی ہے۔ ورزش کرنے سے دل کے چھوٹے موٹے امراض کا خاتمہ بھی ہوسکتا ہے اور دل کے پمپ کرنے کی صلاحیت بھی بڑھ جاتی ہے۔ ماہر امراض قلب دل کے مریضوں کیلئے چہل قدمی (Walking) کو سب سے مفید اور موثر ورزش قرار دیتے ہیں۔ جبکہ سر، گردن اور سانس کی ورزشیں بھی مفید ہوتی ہیں لیکن اس کے لئے کسی ماہر کی رہنمائی حاصل ہونی چاہئے۔ چند ماہرین سکون آور ادویات کو بھی دل کیلئے مفید قرار دیتے ہیں تاہم استعمال سے قبل ڈاکٹر سے مشورہ کرنا ضروری۔ ہے۔ آخری بات یہ ہے کہ دل صحت مند رکھنے کیلئے قہقہہ ایسا نسخہ ہے جس کا کوئی نعم البدل نہیں۔

خواتین کے چہرے پر بال خطرہ کی علامت ہیں

عورت کا روپ رنگ چہرے کی شادابی کا مرہون منت ہوتا ہے مگر اسکا چہرہ لاپروائی بے احتیاطی کی وجہ سے ایسے امراض کا مسکن بن جاتا ہے جو اس کی ساری خوبصورتی، شادابی اور خوش مزاجی چھین کر اسے ڈیپریشن میں مبتلا کر دیتا ہے۔ ویسے تو ہمارے ہاں عورتوں کے چہرے پر چھائیاں، کیل، مہاسے عام سی بیماریاں تصور کی جاتی ہیں اور اس کے علاج کی طرف فوری اور خاص توجہ نہیں دی جاتی، بلکہ عورتیں بازاری اور عام سی کریموں کے ذریعے اس مرض کو دور کرنے کی کوشش کرتی ہیں، لیکن انہیں کامیابی حاصل نہیں ہوتی اور یہ امراض پہلے سے زیادہ بگڑ کر ان کے چہرے کو بھدا بنا دیتے ہیں۔

یہ کس قدر دکھ کی بات ہے کہ عورتیں اپنے چہرے کی رعنائی کے بارے میں حد سے زیادہ حساس ہونے کے باوجود اسے بھدّا اور وقت سے پہلے جھریوں زدہ بنانے کی کوشش میں لگی رہتی ہیں۔ کسی عورت کا چہرہ جس قدر ملائم اور صاف ہوگا اسی قدر وہ اپنا تاثر چھوڑنے میں کامیاب ہوتی ہے۔ مردوں اور عورتوں کے چہرے میں جہاں یہ نزاکت ہوتی ہے وہاں چہرے کے بال مرد اور عورت میں فرق قائم کرنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ مردوں کے چہرے پر بال ان کی مردانگی کی علامت اور شناخت ہوتے ہیں جبکہ عورتوں کا چہرہ بالوں سے بے نیاز ہوتا ہے مگر عورتوں کے چہرے پر بھی مردوں جیسے بال نکل آتے ہیں جو کہ بے شمار نفسیاتی، جسمانی اور معاشرتی مسائل کا پیش خیمہ بنتے ہیں۔ عورتوں کے چہرے پر مردوں جیسے بال وبال جان ثابت ہوتے ہیں اکثر

اوقات ایسی عورتیں گھر بار سے کٹ کر رہ جاتی ہیں اور وہ شرمندگی کے باعث اپنا چہرہ چھپائے پھرتی ہیں ایسی عورتوں کیلئے شادی کے مسائل بھی پیدا ہو جاتے ہیں۔ ان کے والدین بھی اس مسئلے پر پریشان نظر آتے ہیں۔ معاشرتی مسائل اس وقت گھمبیر ہو جاتے ہیں جب شادی کے بعد بچوں کی پیدائش میں دشواری کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

یہ بال کئی پیچیدگیوں کا باعث بنتے ہیں

میڈیکل سائنس کی ترقی نے عورتوں کو اس بیماری سے نجات دلانے کیلئے بہت سے علاج متعارف کرائے ہیں مگر دیکھنے میں آیا ہے کہ ایسی عورتیں اس بیماری کا علاج کرانے میں شرم محسوس کرتی ہیں اور اس بیماری کا علاج اپنے طریقوں سے کرنے کو ترجیح دیتی ہیں، اس طرح یہ مہلک مرض کا شدت کے ساتھ شکار ہو جاتی ہیں۔ وہ چہرے کے بالوں کو صاف کرنے کیلئے تھریڈ، بلکنگ، ویکسنگ جیسے روایتی طریقے اختیار کرتی ہیں۔ ان روایتی طریقہ علاج سے چہرے کی بدصورتی میں اضافہ ہو جاتا ہے کیونکہ اس سے چہرے کے بال صاف ہونے کی بجائے مزید سخت اور مضبوط ہو کر ابھرتے ہیں۔ اس سے ایک نقصان اور بھی ہوتا ہے کہ ان بالوں کے ساتھ مزید بال نکل آتے ہیں مسلسل تھریڈنگ سے چہرے پر داغ دھبے بن جاتے ہیں اور جلد سیاہ پڑنے لگتی ہے جو بعد ازاں صاف نہیں ہوتی۔ عورتوں کو یہ مرض عموماً بارہ سے تیرہ سال کی عمر سے ہی شروع ہو جاتا ہے۔

سن بلوغت میں قدم رکھتے ہی ان کے ہارمونز میں کئی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں جن سے انہیں کمسنی میں ہی کئی عارضے لاحق ہو جاتے ہیں۔ چہرے پر کیل، مہاسے، چھائیاں اور بالوں جیسے جلدی عوارض بھی ہارمونز اور ماہواری کے متعلقہ مسائل سے جنم لیتے ہیں۔ گھر کی بڑی عورتوں خصوصاً مائیں اپنی بیٹیوں کے ان امراض کو سن بلوغت کا حصہ سمجھتی ہیں لہٰذا وہ اسے جلدی بیماری کے طور پر قبول ہی نہیں کرتیں۔ حالانکہ اس مرحلے پر ان جلدی امراض پر قابو پالیا جائے تو ان مہلک امراض سے نجات مل سکتی ہے۔ یہ بال آغاز میں ٹھوڑی اور اوپر والے ہونٹ پر نمودار ہوتے ہیں اور خاصے سخت ہوتے ہیں مگر جونہی انہیں روایتی طریقوں سے صاف کیا جاتا ہے، یہ پھیلتے جاتے اور

باقاعدہ داڑھی کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔

ایسی مریضہ کے کلینکل ٹیسٹ ضروری ہیں

چہرے کے بال عورتوں میں مردانہ ہارمونز کی خون میں مقدار زیادہ ہونے سے پیدا ہوتے ہیں۔ ایسا عموماً OVARIES کا سائز بڑا ہونے سے ہوتا ہے۔ اس وجہ سے مردانہ ہارمونز بھی زیادہ مقدار میں بننے لگتے ہیں۔ بعض اوقات دیگر ہارمونز کی خون میں زیادہ مقدار کے باعث یہ بیماری لاحق ہوتی ہے۔ یہ ہارمونز جسم میں مختلف غدودوں سے پیدا ہوتے ہیں۔ کئی عورتوں میں ہارمونز کی خون میں مقدار بالکل صاف ہوتی ہے اس کے باوجود ان کے چہرے پر بال اگ آتے ہیں اسکی وجہ یہ ہے کہ ان کے جسم کے بالوں کے اندر بعض کیمیائی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں، اسکے علاوہ غدودوں میں رسولی اور سٹیرائیڈز ادویات کے استعمال کی وجہ سے بھی چہرے پر بال اگ آتے ہیں۔ چہرے کے بال عورتوں میں کئی جسمانی عوارض کی نشاندہی کرتے ہیں کیونکہ یہ کسی ایک مرض سے منسوب نہیں ہیں اس بیماری کا سبب جاننے کے لئے مریضہ کا کلینیکل معائنہ کیا جاتا ہے اور اسکی ہسٹری لی جاتی ہے اسے یہ مرض کس عمر میں شروع ہوا، خاندان میں کسی اور کو تو یہ لاحق نہیں، وزن میں اضافہ تو نہیں ہو رہا، ماہواری کی باقاعدگی تو متاثر نہیں ہوتی اسکے بعد مریضہ کا معائنہ کیا جاتا ہے اور اکثر اوقات لیبارٹری ٹیسٹ کرانا پڑتے ہیں تاکہ خون میں ہارمونز کی مقدار اور اس کا موجب عارضہ معلوم کیا جا سکے۔

بال ختم کرنے کا جدید سائنسی طریقہ

جدید میڈیکل سائنس نے چہرے کے بال ختم کرنے کیلئے نیا طریقہ متعارف کرایا ہے جسے بلینڈ الیکٹرولائسس سے مختلف عام الیکٹرولائسس میں حرارت کی مدد سے بال کی جڑ ختم کی جاتی تھی اس سے نہ صرف بال جڑ سے دوبارہ نکل آتے ہیں بلکہ جلد کو نقصان پہنچنے کا احتمال رہتا ہے۔

لاہور اور کراچی میں اکثر بیوٹی پارلروں میں اس طریقہ علاج کو آزمایا جا رہا ہے جس سے اکثر خواتین کے چہروں پر مستقلاً داغ دھبے اور گڑھے پڑ جاتے ہیں الیکٹرولائسس ایک حساس

علاج ہے اس میں نہایت باریک سوئیاں استعمال ہوتی ہیں لہٰذا ان سوئیوں کو جراثیموں سے پاک کرنا ضروری ہے مگر ایسا نہیں کیا جاتا جس کی وجہ سے ہیپاٹائٹس جیسے متعدی امراض جنم لیتے ہیں اناڑی پن کی وجہ سے بعض اوقات یہ سوئیاں بال اکھیڑتے ہوئے ٹوٹ کر اندر رہ جاتی ہیں ایسی صورت میں ان لوگوں کے پاس سنگین صورت حال سے نمٹنے کا کوئی چارہ نہیں ہوتا بہر حال اسے ہسپتال لے جانا پڑتا ہے، لہٰذا خواتین کو ہمیشہ اپنا علاج ماہرین ڈاکٹرز سے ہی کرانا چاہئے جو مرض کو سمجھتا اور بہتر تشخیص کا تجربہ رکھتا ہو۔

بلینڈ الیکٹرولائسس مئوثر اور آرام دہ طریقہ علاج ہے یہ امریکہ کی ایجاد ہے۔ یہ تکنیک پاکستان میں ابھی عام نہیں ہوئی کیونکہ اس طریقے سے بال ختم کرنے کیلئے پیشہ وارانہ مہارت بہت ضروری ہے۔ بلینڈ الیکٹرولائسس میں کیمیائی مادہ (سوڈیم ہائیڈروآکسائیڈ) بال کی جڑ بنتا ہے جو کافی دیر تک وہاں رہتا ہے اس سے نہ صرف بال کے دوبارہ نکلنے کا امکان ختم ہو جاتا ہے بلکہ جلد کو بھی نقصان نہیں پہنچتا ہے، یہ طریقہ علاج الیکٹرولائسس کی نسبت زیادہ آرام دہ ہے۔

نزلہ زکام کا آسان گھریلو علاج

سوجھی ہوئی آنکھیں، لال ناک، سوں سوں کی آوازیں اور ہاتھ میں رومال زکام کی شکار خواتین کی پہچان کوئی مشکل نہیں۔ جدید تحقیق کے مطابق نزلہ زکام کے تقریباً 200 سے زائد وائرس موجود ہیں جن کا نشانہ خواتین اکثر بنتی رہتی ہیں۔ جبکہ بچوں میں زکام کا شکار بننے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ وہ سال میں چھ سے دس مرتبہ زکام کا نشانہ بنتے ہیں۔

پرانے اور سیانے لوگوں کا خیال ہے کہ جب آپ نزلہ کے وائرس کا شکا ہو جائیں تو ڈاکٹر کے بجائے گھریلو نسخوں اور ٹوٹکوں پر عمل کریں۔ کیونکہ ایک انگریزی مقولے کے مطابق ''نزلہ علاج کے بعد 7 دن میں اور بغیر علاج کے ایک ہفتے میں ختم ہو جاتا ہے''

دنیا بھر کے لوگ نزلہ اور زکام کا علاج اپنے اپنے طریقے سے کرتے ہیں اور اس بارے میں لوگوں کی مختلف آراء ہیں۔ ہم آپ کو چند ایسی مفید اور فائدہ بخش آراء سے آگاہ کرتے ہیں جس کے بعد آپ اپنا علاج خود کر سکیں گی۔

عام اور گھریلو ٹوٹکے

دودھ میں ہلدی، تھوڑا سا ادرک کا رس اور چٹکی بھر پسی کالی مرچ ملا کر پی لیں۔ سینے پر بام لگا کر سوئیں۔ ایک کپ گرم پانی میں دو سے تین کھانے کے چمچ سیب کا سرکہ اور حسب ضرورت شہد ملا کر پئیں جدید سائنس مرغی کے شوربے کی افادیت کو تسلیم کرتی ہے جبکہ دیگر نسخوں کے بارے میں یہ کہا جاتا ہے۔ کہ وہ صرف نفسیاتی طور پر بہتری کا احساس پیدا کرتے ہیں ورنہ نزلہ زکام تو تین سے

سات تک اپنے دن پورے کرتا ہی ہے۔

متوازن غذا کھائیے

اطباء کے خیال میں زکام کا علاج ٹھنڈے سے بچاؤ اور روزمرہ کی خوراک ہی میں پوشیدہ ہے۔ پھل، سبزیاں، لہسن، سرکہ، ہلدی اور کالی مرچیں وغیرہ۔ یہ تمام غذائیں جسم کے مدافعتی نظام کو مضبوط بناتی ہیں لہٰذا آپ کو ایسی متوازن غذا کھانی چاہئے جس سے آپ تمام بیماریوں سے محفوظ رہ سکیں۔

وٹامن سی لیجئے

وٹامن سی، دھوپ اور تیز پیاز کی خوشبو نزلہ وزکام کا بہترین علاج ہے۔ روزانہ ایک ہزار ملی گرام وٹامن سی استعمال کرنے سے بھی نزلہ زکام میں افاقہ ملتا ہے ایک بڑی پیاز کاٹ کر کہیں ارد گرد رکھ لیں اور روزانہ دھوپ میں کچھ دیر بیٹھیں۔

پیاز کا استعمال

ہماری ایک بزرگ خاتون کہتی ہیں کہ ”میرا ذاتی تجربہ ہے کہ پیاز کو کاٹ کر تلووں پر رگڑنے سے نزلہ زکام میں فائدہ ہوتا ہے۔ کیونکہ اس میں بخار کو باہر نکال پھینکنے کی صلاحیت موجود ہوتی ہے۔

ہربل سپلیمنٹ

ہر ایک کو ہربل سپلیمنٹ کا استعمال راس نہیں آتا کیونکہ ان کے بہت سے سائڈ افیکٹ یا ضمنی اثرات بھی ہوتے ہیں۔ یا پھر وہ دیگر ادویات کے ساتھ مل کر خراب نتائج کا باعث بنتے ہیں۔

ایک ڈاکٹر کے مطابق ایسی خواتین جو خون کو پتلا کرنے والی دوا استعمال کر رہی ہوں انہیں ادرک کا استعمال نہیں کرنا چاہئے بہرحال ہلدی وہ واحد ہربل ہے جو جسم کے مدافعتی نظام کو متحرک رکھتی ہے۔ ڈاکٹروں کے خیال میں ہلدی سردی یا زکام سے محفوظ رکھتی ہے مگر نزلہ زکام سے آرام

آ جانے کے بعد اس کا مسلسل استعمال مفید نہیں رہتا۔

مرغی کا سوپ

قدیم وقتوں سے چوزے کا شوربہ نزلہ وزکام اور ٹھنڈ میں مفید خیال کیا جاتا رہا ہے۔ اس سے ناک اور گلے کی سوزش میں بھی فائدہ ہوتا ہے۔ جسم کے سفید خلئے سپاہی کی طرح کام کرتے ہیں جو جسم کو بیمار کرنے والے بیرونی عناصر کی روک تھام کرتے ہیں۔ اس سوپ میں یہ خاصیت پائی جاتی ہے۔ کہ وہ ان سفید خلیوں کو مدد فراہم کرتا ہے تحقیق سے یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ مرغی کے سوپ یا شوربے میں ایسے کیمیائی اثرات پائے جاتے ہیں۔

پرہیز علاج سے بہتر ہے

اگر آپ نزلہ زکام یا ٹھنڈ کا شکار ہیں تو زیادہ آرام کیجئے اور زیادہ سے زیادہ مائع جات استعمال کیجئے مگر کیفین استعمال نہ کریں۔

ایسی دوا استعمال کیجئے جو گلے اور ناک کو آرام پہنچائے اور کھانسی میں کمی کرے۔ نمک ملے پانی سے غرغرے کرنا حلق کی سوزش کے لئے بہتر ہوتا ہے۔ اسی طرح خشک ناک کے لئے پٹرولیم جیلی کا استعمال تجویز کیا جاتا ہے۔

نزلہ زکام بڑھ کر جسم کے شدید درد، تھکاوٹ اور کمزوری کا باعث ہو جائے تو اپنے ڈاکٹر سے رجوع کیجئے۔

کیا آپ کو معلوم ہے؟

نزلہ وزکام کا باعث بننے والے وائرس کی 200 اقسام ہیں یہ کسی متاثر شخص کی چھینک یا کھانسی سے پھیلتے ہیں۔ اگر کسی ایسی جگہ ہاتھ لگایا جائے جہاں متاثرہ شخص کے جراثیم موجود ہوں اور پھر وہی ہاتھ آنکھوں، ناک یا منہ کو لگایا جائے تو دوسرا شخص بھی متاثر ہو سکتا ہے۔

زکام کی پہلی علامت ناک اور گلے میں بلغم کا جمع ہونا ہے۔ ان علامات کا سبب یہ ہے کہ جسم

ایسے کیمیکل خارج کرتا ہے تاکہ وائرس کی بڑھتی ہوئی تعداد کوختم کیا جاسکے۔ عام رائے کے برخلاف دودھ اور دیگر ڈیری پروڈکٹس بلغم میں اضافہ نہیں کرتے۔

زکام زدہ شخص سے کم از کم پانچ گز کے فاصلے پر رہیں ورنہ آپ بھی اسکی لپیٹ میں آسکتے ہیں۔

بچوں کو سال میں چھ سے دس مرتبہ اور بالغوں کو سال میں دو سے چار مرتبہ زکام کی شکایت ہوسکتی ہے۔

ایسی خواتین جن کی عمر 20 سے 30 سال کے درمیان ہوانہیں مردوں کی نسبت نزلہ زکام ہونے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔

دنیا بھر میں امریکی شہری سب سے زیادہ زکام کا شکار ہوتے ہیں۔

زکام عموماً تین دنوں سے دو ہفتوں کی مدت کے ہوتے ہیں۔ زکام کے دو تہائی مریض ایک ہفتے ہی میں صحت یاب ہوجاتے ہیں مگر اس کے بعد خشک کھانسی دو ہفتوں تک جاری رہ سکتی ہے۔

صرف سردیوں کا موسم زکام کا سبب نہیں ہوتا بلکہ موسمی تبدیلی، ہوا میں نمی کی کمی، خزاں اور سردیوں میں ٹھنڈی ہوا سے زکام کے وائرس کو پھلنے پھولنے کے زیادہ مواقع میسر آتے ہیں۔

خواتین بڑھاپے کی دہلیز پر مقابلہ کی حکمت عملی

بڑھاپے کی تکلیفیں دور کرنے کے لئے کیلیفورنیا یونیورسٹی کے شیلڈن ہینڈلر ایم ڈی، پی ایچ ڈی نے عورتوں کے لئے مندرجہ ذیل حیاتین اور معدنی نمکیات کی مطلوبہ مقدار سفارش کی ہے:

بیٹا کیروٹین	۲۰۰۰۰ بین الاقوامی یونٹس
حیاتین ب ۱	۱۰ ملی گرام
حیاتین ب ۲	۱۰ ملی گرام
نایاسینامائڈ	۱۰۰ ملی گرام
پنٹوتھینک ایسڈ	۵۰ ملی گرام
حیاتین ب ۶	۱۰ ملی گرام
حیاتین ب ۱۲	۶ مائکروگرام
بایوٹین	۱۰۰ مائکروگرام
فولک ایسڈ	۴۰ مائکروگرام
حیاتین ج	۵۰۰ ملی گرام
حیاتین ھ	۲۰۰ بین الاقوامی یونٹس
حیاتین د	۴۰۰ بین الاقوامی یونٹس

کیلشیم	۱۰۰۰ ملی گرام
تانبا	۲ ملی گرام
کرومیم	۱۰۰ مائکروگرام
میگ نیزئیم	۴۰۰ ملی گرام
مینگانیز	۵ ملی گرام
مولب ڈینم	۵۰ مائکروگرام
سلینیئم	۲۰۰ مائکروگرام
جست	۱۵ ملی گرام
آیوڈین	۱۵۰ مائکروگرام
فولاد	۱۸ ملی گرام

حیاتین اور معدنی نمکوں کے اہم خواص

اسکاربک ایسڈ (حیاتین ج) جسم کے دماغی نظام کو مضبوط کرتی ہے۔ امراض قلب، سرطان، موتیابند کو روکتی ہے۔

کیلشیم ہڈیوں اور دانتوں کی صحت کے لئے مفید ہے قولون اور مقعد کے سرطان کو روکتی ہے۔ ہائی بلڈ پریشر کو روکتی ہے۔ یاد رکھئے کہ کیلشیم کے ہضم وجذب میں حیاتین، معاون ثابت ہوتی ہے

بیٹا کیروٹین سے حیاتین الف بنتی ہے۔ یہ مانع تکسید ہے۔ فم رحم (CERVICAL) کے سرطان، شریانوں کی سختی اور تنگی کو روکتی ہے۔

حیاتین ب۱۲ (کوبالامین) سرخ ذرات خون بنانے میں مدد کرتی ہے۔ اعصابی نظام کے

معمول کے کام کے لئے لازمی ہے۔ پروٹین اور چکنائی کے جذب وہضم میں مدد دیتی ہے۔ کمی خون کو روکتی ہے۔

فولک ایسڈ سرخ ذرات خون کے بننے میں مدد دیتی، قلب کے مرض کو روکتی ہے، قولون، مقعد اور فم رحم کے سرطان کو روکتی ہے۔

فولاد سرخ ذرات خون بننے میں مدد دیتا ہے۔ نایاسین شریانوں کو پھیلاتی ہے، توانائی پیدا کرنے میں مدد دیتی ہے۔ اعصابی نظام کے معمول کے کام میں معاون ہے، کولیسٹرول کو کم کرتی ہے۔ صحت مند جلد اور اعصاب کے لئے مفید ہے۔

پینٹوتھینک ایسڈ توانائی کے جذب میں مدد دیتی ہے۔ دباؤ روکتی ہے۔ مانع تکسید ہے۔ بالوں کے رنگ کے زائل ہونے کو روکتی ہے۔

حیاتین ب۶ امینوایسڈ کے ہضم میں مدد دیتی ہے، خون کے خلیات بنانے کے لئے مفید ہے

حیاتین ۲ مانع تکسید ہے، دوسری چیزوں سے مل کر نشاستے، چکنائیوں اور پروٹین کے ہضم میں مدد دیتی ہے۔ قوت دفاع کو بڑھاتی ہے۔

سلینیئم خلیات کی جھلیوں کی حفاظت کرتی ہے۔

حیاتین ب نشاستے کو ہضم کر کے گلوکوز بنانے میں مدد دیتی ہے، نظام اعصاب کے معمول کے کام میں معاون ہے حیاتین ب اسی طرح قلب اور عضلات کے معمول کے کام میں معاون ہے۔ دباؤ کو دور کرتی ہے۔

حیاتین ھ خون کے تھکے بننے کو روکتی ہے، خون میں معمول کے گلوکوس کی سطح کو قائم رکھتی ہے معدے اور آنتوں کے سرطان کو روکتی ہے۔

حاملہ خواتین کے مسائل
اور
ان کا آسان حل

حمیدی

خواتین کے رحم مادر میں بچے کی نشو ونما

بائیوٹیکنالوجی کی روز افزوں ترقی نے تشخیص، علاج وطبی مطالعوں کے کئی دروازے کھول دیئے ہیں انسانی جسم کے پیچیدہ نظام کے بارے میں آغاز سے ہی ماہرین تحقیق میں مصروف ہیں لیکن بائیوٹیکنالوجی کی ترقی نے کئی امور کی تصدیق کر دی ہے خواتین کی زچگی جیسے امور میں الٹرا ساؤنڈ سکینگ نے کئی انکشافات کئے اور پہلے سے معلوم باتوں کی تصدیق دی ہے۔

رحم مادر بچے کی عجیب وغریب دنیا ہے اور اس کے متعلق آج سے چند سال پہلے مختلف اندازے ہی لگائے جاتے تھے کہ بچہ ماں کے رحم میں کن کن حالتوں میں رہتا ہے لیکن جب سے الٹرا ساؤنڈ سکینگ کا نظام ایجاد ہوا ہے رحم کے اندر کی بہت سی کیفیات کا صحیح علم ہونے لگا ہے ماہرین اب بچے کی ہر ہر حرکت کو (ٹی وی کی طرح) سکرین پر بخوبی دیکھ سکتے ہیں کہ ایک بچہ رحم میں کیونکر آنکھیں جھپکا رہا ہے۔ ہاتھ پاؤں چلا رہا ہے۔ مٹھیاں بند کر اور کھول رہا ہے جیسے کسی چیز کو لاشعوری طور پر پکڑنا چاہتا ہے جمائی لے رہا ہے اور مختلف چہرے بنا رہا ہے گویا وہ سب کچھ اپنی اس اندرونی دنیا میں بیٹھا کر رہا ہے۔ جو اس نے بیرونی دنیا میں آنے کے بعد کرنا ہے۔

رحم مادر میں بچہ آنول نال کے ذریعے جھلی میں لپٹا ماں سے اسطرح بندھا ہوتا ہے جس طرح کشتی کنارے پر کسی کھونٹے سے بندھی ہو اور جب بچے کو ہچکی آتی ہے تو وہ اپنی پہلی سی حالت میں آجاتا ہے اور سونے کی تیاری کرنے لگتا ہے قدرت یہاں بھی بچے کو دنیاوی تربیت دینے لگتی ہے لیکن پردہ شکم کے ابھرنے اور دبنے سے پتہ چلتا ہے کہ قدرت اسے یہ عمل بھی سکھا رہی ہے۔ اے، کچھ کھانے پینے کی ضرورت نہیں۔ لیکن جس جھلی کے خول میں وہ بند ہے اس میں ذائقہ میں سمندر کے پانی جیسا سیال ہوتا ہے۔ اور وہ حسب ضرورت اس میں سے پی لیتا ہے۔ قدرت اسے وہی آنول کے ذریعہ خوراک بہم پہنچا رہی ہے۔

جھلی کے اندر اس مادے میں بلبلے سے ہوتے ہیں۔ جو اس کے لئے ایک کشن کا کام دیتے ہیں تا کہ وہ ہر قسم کے صدمے اور بدلتی ہوئی حالت سے محفوظ رہے یہ مادہ اسے آزادی سے حرکت

کرنے میں سہولت بہم پہنچاتا ہے کہ اس کے پٹھے اور ہڈیاں بنتی اور بڑھتی رہیں یہ جو قدیم خیال تھا کہ انول نال بچے اور ماں کے درمیان ایک محفوظ حد کا کام بھی دیتی ہے اب پتہ چلا ہے کہ ایسی کوئی بات نہیں مثلاً سگریٹ کا دھواں اور اس کا زہر، دوائیں، مختلف ہارمونز اور شراب کے اثرات سب کے سب ماں کے خون کے ذریعہ ماں کی ناف سے بندھی ہوئی انول نال کی ڈوری سے ہو کر بچے کو پہنچتے ہیں اسی طرح بعض امراض جو ماں کے لئے تو اتنے خطرناک نہیں لیکن بچے کی ہلاکت کا سبب بن سکتے ہیں وہ بھی اسی طرح پہنچتے ہیں اور اثر انداز ہوتے ہیں۔

رحم میں بچہ عام طور سے بھوک اور پیاس سے دوچار نہیں ہوتا البتہ جیسا لکھا گیا ہے کہ ماں کیطرف سے زہریلے اثرات وہ تیزی سے قبول کرتا ہے ڈاکٹر جیسن برن ہولز نے لکھا ہے کہ الٹرا ساؤنڈ کی بدولت ایسی حالت میں بچے کے گلے اور سینے کی خرابی کی وجہ سے اُسے چیخنے چلاتے سنا گیا ہے اونچی آوازیں اسے جگا دیتی ہیں۔ اور وہ منہ بسورنے لگتا ہے لیکن اگر ریڈیو ٹی وی لگا ہو تو وہ اس کی موسیقی میں میں دلچسپی لینے لگتا ہے۔ وہ اپنے کان ماں کے پیٹ کے زیادہ سے زیادہ قریب کرنے کی کوشش کرتا ہے تاکہ وہ یہ آوازیں زیادہ واضح طور سے سن سکے۔ وہ یہ بھی محسوس کرتا ہے کہ اس کی ماں نے اپنے پیٹ پر کتاب یا کوئی اور چیز رکھی ہوئی ہے۔ کیونکہ اس کے بوجھ سے پیٹ کا دباؤ اسے دباتا ہے وہ اسے لات یا ہاتھ مارتا ہے جواب میں حاملہ لات والی جگہ پر جب پیٹ کے اوپر تھپتھپاتی ہے تو پھر ایک طرح کا کھیل شروع ہو جاتا ہے وہ جواب میں لات مارتا ہے اور ماں تھپتھپانے لگتی ہے لیکن جلد ہی تھک جانے کی وجہ سے اونگھنے لگتا ہے۔

حمل کے آخری چند ہفتوں میں بچے کے سارے حواس کام کرنے لگتے ہیں البتہ رحم کے اندھیرے میں اس کی آنکھیں زیادہ کام نہیں کر سکتیں لیکن اگر تیز روشنی پیٹ پر پڑے تو وہ اندر کی طرف انتہائی مدھم روشنی پر متوجہ ہوتا ہے جیسے ٹارچ کی روشنی ہتھیلی اور انگلیوں کے آر پار ہوتی ہے بچے کے ذائقے جانچنے کے غدود بھی قدرے بڑھ کر اپنا کام کرنے لگتے ہیں ایسے میں بچہ سب سے زیادہ مٹھاس کو پسند کرتا ہے۔

ڈاکٹر کیسپر نے اپنے تجربات سے یہ ثابت کر دیا کہ آخری دنوں میں بچہ اپنی ماں اور دوسری عورتوں کی آوازوں میں فرق محسوس کرتے ہوئے ماں کی آواز کو پہچانتا ہے کیونکہ جب دوسری عورتوں کی آواز کا ٹیپ لگایا گیا تو اس نے کوئی حرکت نہیں کی البتہ وہ باپ کی آواز میں کوئی دلچسپی نہیں لیتا۔ حالانکہ وہ اسے اکثر سنتا رہتا ہے لیکن پیدائش کے دو ماہ بعد وہ اپنے باپ کی آواز پہچاننے لگتا ہے۔

ماں کے پیٹ میں بچے کے تخلیقی مراحل

ماں کے پیٹ میں جنم لینے والا ایک خلیہ 9 مہینوں کے طویل سفر میں جن تبدیلیوں سے دوچار ہوتا ہے اسے ہم سوائے معجزہ کے کچھ اور نہیں کہہ سکتے یہی وجہ ہے کہ چین میں جب بچہ جنم لیتا ہے تو اسے ایک سال کا سمجھا جاتا ہے ان کے خیال میں اتنی تبدیلیاں اس کی زندگی میں پھر کبھی نہیں آتیں۔

صرف یہی نہیں کہ اس ایک خلئے سے بننے والا گوشت کے لوتھڑے سے ہاتھ پیر، شکل اور دوران خون کے نظام تنفس و ہضم کے نظام تولیدی بول و براز کے نظام، کھال ناک کان منہ آنکھ اور دانتوں، معدے قلب اور پھیپھڑوں، آنتوں گردن، بال، دماغ، اعصاب، ریڑھ کی ہڈی وغیرہ بنتے ہیں بلکہ بتدریج بننے والا یہ بچہ پیٹ ہی میں انگوٹھا چوس کر دودھ پینے کی مشق کرتا ہے اور ماں کو پہچاننے سردی گرمی سے بے کل ہونے تک کی صلاحیتیں اور احساس بھی اس میں فروغ پاتے ہیں۔

پہلا مہینہ

حمل کے ابتدائی دنوں میں ماں کو احساس بھی نہیں ہوتا کہ اس کے کوکھ میں یہ ایک خلیہ کن مراحل کی جانب تیزی سے بڑھ رہا ہے۔ ماں کے بیضے اور باپ کے اسپرم کے ملنے کے محض 30 گھنٹوں میں یہ ملاپ ایک خلئے میں تبدیل ہو جاتا ہے اور ماں اور باپ کی خصوصیات کو خود میں سمو کر دو خلیوں میں بٹ جاتا ہے اور پھر ہر دس گھنٹے بعد یہ خلیات تقسیم در تقسیم ہوتے ہوئے رحم کی

جانب دھیرے دھیرے اپنا سفر جاری رکھتے ہیں پھر پہلے ہفتے کے ختم تک یہ رحم میں اپنے قدم مضبوطی سے جما کر ماں کے خون سے غذائیت حاصل کرنے لگتے ہیں۔

دوسرے اور تیسرے مہینے میں آنول نال اور حبل سری یعنی نال بننے لگتے ہیں اور غلاف جنین (بچہ دانی) کی تھیلی میں سیال بھرنے لگتا ہے اور یہ خلیات تین تہوں میں تبدیل ہو جاتے ہیں اوپری یا بیرونی تہہ آگے چل کر جلد، ناخن بال اور اعصابی نظام میں تبدیل ہوتی ہے تو درمیانی تہہ عضلات خون کی رگوں، گردوں ہڈیوں اور جنسی اعضا میں بدل جاتی ہے۔ اندرونی تہہ تنفس اور ہاضمے کے نظام کی شکل اختیار کرتی ہے۔ چوتھے ہفتے کے ختم ہونے تک جنین میں قلب کی ابتدائی دھڑکنوں کا آغاز بھی ہو جاتا ہے اور اس میں بازو ٹانگوں اور چہرے کے ابھار بھی نمایاں ہونے لگتے ہیں اس وقت یہ گوشت کا محض ایک چوتھائی انچ لمبا ٹکڑا ہوتا ہے لیکن اس کے وزن میں اس وقت تک دس ہزار گنا اضافہ ہو جاتا ہے۔

دوسرا مہینہ

دوسرے مہینے کے ختم ہونے تک جنین کی تھیلی مرغی کے انڈے کے برابر ہو جاتی ہے۔ اس وقت اس کی شکل انسانی بچے سے زیادہ دریائی گھوڑے (سی ہارس) سے ملتی جلتی ہوتی ہے لیکن چھٹے ہفتے تک اس کا مکمل ہو جانے والا قلب تواتر اور ہم آہنگی کے ساتھ دھڑکنے لگتا ہے کری ہڈی سے ڈھانچا بننے لگتا ہے اور ریڑھ کی ہڈی کی تشکیل ابھر آتی ہے لیکن پلکوں سے ڈھکی رہتی ہیں اور اندرونی کان بھی تیار ہو جاتے ہیں چہرہ نمایاں ہو جاتا ہے یہاں تک کہ منہ بھی بن جاتا ہے جس میں بچے کے دانتوں کے ابھار بھی بن جاتے ہیں اس وقت سر بڑا ہو کر پورے جسم کے نصف کے برابر ہو جاتا ہے اور اس میں دماغ ابھر کر حرکات کو کنٹرول کرنے لگتا ہے ہاتھ، انگلیاں، پھیپھڑے ہضم کا نظام اور جنسی اعضاء کی تشکیل یا بننے کا عمل بھی شروع ہو جاتا ہے۔ اور اب اس جنین کا وزن دس لاکھ گنا زیادہ ہو جاتا ہے۔

تیسرا مہینہ

آنکھیں جو ابتدا میں سر کے دونوں پر واقع تھیں، اب ایک دوسرے سے قریب آنے لگتی ہیں لیکن پلکیں ڈھکی رہتی ہیں۔ نال سے بندھا جنین بچہ دانی کی تھیلی کے سیال میں حرکت کرتا ہے اور تیرتا رہتا ہے یہ اس سوئمنگ پول میں غوطے لگاتا رہتا ہے یہ نگلنا اور پیشاب بھی کرنے لگتا ہے اسکے گردے اسے جنین کا پانی فراہم کرتے ہیں زبان کے ذائقے کی کلیاں یا ابھار اور تھوک پیدا کرنے والے غدود بن جاتے ہیں اور مردانہ یا زنانہ جنسی اعضا نمایاں ہو جاتے ہیں آنول میں کوئی مضر شے پہنچ جائے تو اسے بڑا دھچکا لگتا ہے مثلاً اگر ماں تمباکو استعمال کرے تو اس کا سانس لینے کا عمل ایک گھنٹے تک بگڑ جاتا ہے اب یہ دو انچ لمبا اور اس کا وزن ساڑھے تین اونس ہوتا ہے اب یہ انسان جیسا لگنے لگتا ہے

چوتھا مہینہ

سولہویں ہفتے کے ختم ہونے تک جنین بیرونی دنیا کے لئے کچھ زیادہ نمایاں ہو جاتا ہے۔ وہ اسطرح کہ آپ آلہ لگا کر سنیں تو اس کے قلب کی دھڑکن سنائی دیتی ہے اور ابتدائی نقل و حرکت کی ہلکی ہلکی آواز بھی سنی جا سکتی ہے ہڈیوں میں کیلشیم کے جمع ہونے کا سلسلہ بھی شروع ہو جاتا ہے۔ اور ناخن بڑھنے لگتے ہیں رکابی (پلیٹ) کی شکل کا آنول اب آکسیجن بھی وافر اور کافی مقدار میں فراہم کرنے لگتا ہے اور ردی اجزاء بھی خارج کرتا جاتا ہے نال کی ڈوری بلکہ نلکی کے ذریعے پمپ ہونے والا خون ڈوری کو بچے کی الٹ پلٹ کے باوجود سیدھا رکھتا ہے خون کے دباؤ سے اس میں گرہیں یا بل نہیں پڑتے۔ بچہ اب اپنا ہاتھ چوسنے لگتا ہے اور اس کا وزن نصف پونڈ اور قد پیدائش کے وقت کے قد سے نصف ہو جاتا ہے۔

پانچواں مہینہ

یہ بچے کی تیز رفتار بڑھوتری کا وقت ہوتا ہے اسے جنین کی تھیلی میں گھومنے پلٹنے کے لئے جگہ

بھی خوب حاصل رہتی ہے۔ اب یہ سننے بھی لگتا ہے چنانچہ دروازہ زور سے بند ہو جائے تو چونک پڑتا ہے اس کے علاوہ رحم کی معمول کی اونچی آوازیں (الٹراساؤنڈز) بھی سنتا ہے مسوڑھوں کے ابھار کے نیچے دودھ کے دانت کی تہہ میں پکے دانتوں کے آثار بھی نظر آنے لگتے ہیں اب جنین میں چھوت کا مقابلہ کرنے کی صلاحیت بھی پیدا ہو جاتی ہے یعنی اب وہ دافع اجسام (اینٹی باڈیز) خود تیار کرنے لگتا ہے لیکن چونکہ اسے ابھی آنول کے ذریعے سے ماں کی دافع اجسام مل رہے ہیں اسے کوئی خطرہ لاحق نہیں رہتا۔ چنانچہ یہ بہت دبلا پتلا نظر آتا ہے لیکن وزن اس کا اب آٹھ اونس ہو گیا ہے۔

چھٹا مہینہ

اب جلد موٹی ہو گئی ہے لیکن باریک رگیں ابھی نظر آتی ہیں جسم پر لمبی جنینی بال نمایاں ہیں جو پیدائش سے پہلے کے آخری ہفتوں میں غائب ہو جائیں گے اور پھر بھوؤں اور سر کے بال گھنے ہو جائیں گے اب جلد کے روغن بنانے والے غدود چونکہ سرگرم ہو گئے ہیں اس لئے جلد پر ایک سفید چکنی سی تہہ جم جائے گی۔ جس سے جسم پانی کی مضرتوں سے محفوظ رہے گا۔ آنکھوں کو ڈھانکنے والی پرت پھٹ کر پلکوں میں تبدیل ہو گئی ہے اور اب بچہ اپنی آنکھیں کھول اور بند کر سکتا ہے اب اس کا وزن دو پونڈ پندرہ انچ ہو گیا ہے۔

ساتواں مہینہ

اب جنین ایک مکمل بچہ نظر آنے لگا ہے، لیکن ابھی اس کے جنم لینے یعنی پیدا ہونے کا وقت نہیں آیا ہے اس کے کئی نظام ابھی پوری طرح پختہ اور تیار نہیں ہوئے مثلاً اس کا نظام تنفس جسم کی حرارت کو کنٹرول کرنے والا نظام چھوت کا مقابلہ کرنے کی صلاحیت (قوت مدافعت) ابھی کچی اور ناپختہ ہے اور چوسنے کی حرکت میں بھی زور اور توانائی نہیں آئی ہے۔ آنکھ کی پتلیاں روشنی سے چندھیا جاتی ہیں اور یہ چھونے کی حرکت بھی کرنے لگتا ہے۔

ماں کے جذبات سے بھی اب یہ متاثر ہوتا ہے ماں صدمے تھکن یا پریشانی کا شکار ہو تو وہ

اپنے ردعمل کا اظہار کرتا ہے۔ اب وہ پلٹ کر اپنا سر نیچے کی طرف بھی کر سکتا ہے یعنی پیٹ کی دنیا سے باہر آنے کے لئے وہ تیار ہو رہا ہے۔

آٹھواں مہینہ

اب اس کی جلد کی رنگت گلابی ہو گئی ہے اور جسم بھی ہموار نظر آتا ہے بالوں کے رنگ والے خلیات بھی بیدار ہو گئے ہیں اور بالوں نے اپنا قدرتی رنگ اختیار کرنا شروع کر دیا ہے۔ پھیپھڑوں نے وہ چکنا مادہ تیار کرنا شروع کر دیا ہے جو پھیپھڑوں کے ریشوں کو چکنا رکھے گا تاکہ وہ آپس میں چپک نہ جائیں اور پھیپھڑے آسانی سے سانس لیتے رہیں۔ اب دماغ نے بھی اپنی سرگرمی تیز کر دی ہے اور اس میں بڑھوتری کا عمل تیز ہو گیا ہے اس میں نئے خلیات بن رہے ہیں اور اعصابی جوڑ بنتے اور جڑتے جا رہے ہیں اس میں اپنوں عزیزوں سے رابطے اور ان کی شناخت کی صلاحیت بھی پروان چڑھ رہی ہے اور یہی وہ صلاحیت ہے جو اسے دوسرے دودھ پلانے والے حیوانوں سے ممتاز اور جدا کرتی ہے۔

نواں مہینہ

اس کے آخر مہینے میں اس کے وزن میں ایک اونس روزانہ کے حساب سے اضافہ ہو رہا ہے اور جسم میں چربی کی وہ حفاظتی تہہ جمتی جا رہی ہے جو اس کے درجہ حرارت کو باقاعدہ رکھے گی۔ اب اس میں وہ کشش بھی پیدا ہوتی جا رہی ہے جسے دیکھتے ہی ماں اسے چمٹا کر چومنے پر خود کو مجبور پاتی ہے۔ اب بچے کا رخ نیچے ہو گیا ہے وہ اپنے سر پر ماں کے پیڑو کی ہڈی کی سختی محسوس کر سکتا ہے۔ اب اس کی حرکات زیادہ تیز نہیں ہیں۔ لیکن ماں کے اٹھنے بیٹھنے لیٹنے یا کروٹ لینے پر وہ اپنے پیر چلا سکتا ہے بس اب پیٹ کی دنیا سے باہر آنے کا وقت آ ہی گیا ہے اور اب کسی وقت بھی مبارک سلامت کی آوازیں بلند ہو سکتی ہیں۔

پیٹ سے باہر آتے ہی اسکی زندگی کا اگلا مرحلہ شروع ہوگا جس کی آمد اب تک ایک خواب لگتی تھی حقیقت بن چکی ہے اس کے بارے میں تبصرے ہو رہے ہیں کہ کس پر گیا ہے اور وہ چپ

چاپ لیٹے ماں باپ کے دل کا قرار اور آنکھوں کی ٹھنڈک بنا بالیدگی کی منزلیں طے کر رہا ہے۔
اب اسے دیکھ کر نہال ہو جیئے اور احسن الخالقین کی شان تخلیق کی دل سے تصدیق کیجئے۔

ولادت اور جدید تحقیقات

ایک زمانہ تھا جب ولادت کے دوران زچہ بچہ کی زندگی مختلف خطرات سے دوچار ہوتی تھی اور کچھ خواتین کہا سنا معاف کرانے کے بعد ہی اس عمل کے لئے تیار ہوتی تھیں، لیکن جدید تحقیقات نے نہ صرف ایام حمل بلکہ ولادت کی پیچیدگیوں کے بھی آسان اور محفوظ حل تلاش کر لئے ہیں۔ یہ ہماری بد قسمتی ہے کہ ابھی یہ سہولیات ہر خاص و عام کے لئے فراہم نہیں ہو سکی ہیں۔ اور ہم ابھی منزل مقصود سے بہت دور ہیں۔

ہمارے معالجین اپنی عدیم الفرصتی اور بے پروائی کے سبب ولادت کے جدید طریقوں کے بارے میں زچہ اور متعلقین کو ضروری معلومات فراہم کرنے سے قاصر رہتے ہیں۔

حاملہ عام طور پر جب نو ماہ دس دن پورے کر لیتی ہے تو دردزہ کا آغاز ہو جاتا ہے اور فم رحم کھل جاتا ہے اور ولادت ہو جاتی ہے۔ پھر بچے کی نال کاٹ کر باندھ دی جاتی ہے اور آنول کچھ دیر بعد اپنے آپ باہر نکل آتی ہے یا نکال دی جاتی ہے۔ اسے آپ فطری ولادت کہہ سکتے ہیں۔

اگر کبھی فطری ولادت میں رکاوٹیں آ جائیں تو ان حالات میں مندرجہ ذیل طریقوں میں سے کسی کا انتخاب کیا جاتا ہے۔

فورسپس ڈلیوری: جب فم رحم کھل جائے لیکن بچے کا سر پوری طرح فم رحم پر نہ نکلے، بچے کے باہر کھسکنے میں دیر ہو رہی ہو تو ان حالات میں "فورسیپ" نامی ایک اوزار استعمال کیا جاتا ہے۔ جب سرجری کے بغیر ہی ولادت کرائی جا سکتی ہو تو "فورسیپ" کا سہارا لیا جاتا ہے فورسیپ چمٹا نما ہوتا ہے جس سے بچے کے سر کو پکڑ کر باہر نکالیا جاتا ہے اس کا استعمال کرنے سے بیشتر

اعضائے ولادت کے منہ پر ایک چھوٹا سا آپریشن کر کے اسے کشادہ کیا جاتا ہے جسے ''اسپیکٹومی'' کہتے ہیں اس اپریشن سے بچے کے باہر آنے کے لئے زیادہ جگہ مل جاتی ہے۔

ویکیوم پریشر: یہ ولادت کرانے کا جدید ترین طریقہ ہے جس میں ''ویکیوم ایکسٹریکٹر'' نامی اوزار استعمال کیا جاتا ہے اس میں ایک ربڑ کی ٹیوب میں لگی چھوٹی سی ٹوپی ہوتی ہے جس سے کھنچاؤ پیدا کر کے بچے کو نیچے کی طرف کھسکایا جاتا ہے۔ ہوتا یہ ہے کہ پمپ کے ذریعہ سے ہوا نکال کر ٹوپی کو بچے کے سر پر لگا دینے سے اس میں سر مضبوطی سے چپک جاتا ہے اور بچے کو باہر نکالنے میں آسانی ہوجاتی ہے۔

انڈیوسڈ ڈلیوری: بسا اوقات فم رحم کھلنے میں دیر ہوجاتی ہے۔ اس حالت میں کمپوزیا پلپڈوسن کا انجکشن لگایا جاتا ہے تاکہ فم رحم کھل جائے باقی طریق کار عام ولادت جیسا ہوتا ہے۔

سب کچھ نارمل ہے لیکن دردزہ نہیں ہو رہا ہے تو کوئی قبض کشا دوا پینے کیلئے دی جاتی ہے یا انیما دیا جاتا ہے جس سے آنتوں کی صفائی ہوجاتی ہے تو دردزہ کی شروعات بھی ہوجاتی ہے اور ماں کے لئے ولادت آسان ہوجاتی ہے۔

جب یہ تدبیر کامیاب نہیں ہوتی تو دردزہ پیدا کرنے کے لئے ''سنٹوسن'' ''یونیٹوسن'' وغیرہ کے ٹیکے لگائے جاتے ہیں اور اس طرح دردزہ شروع ہوجاتا ہے۔

سیزرین اپریشن: جب مذکورہ بالا تمام تدابیر کارگر ثابت نہ ہو تو تب سیزرین (بڑے اپریشن) کی ضرورت محسوس ہوتی ہے اس اپریشن میں پیٹ کو چیرا لگا کر کھولا جاتا ہے بعد ازاں بچے کو چاقو سے بچہ دانی کھول کر باہر نکال لیتے ہیں۔

ان تدابیر کی ضرورت اس وقت پیش آتی ہے جب فم رحم سخت ہوا اور بچہ باہر نہ آسکے۔

❖...... بچے کے باہر آنے میں غیر ضروری تاخیر ہو رہی ہو۔

❖...... حمل نو ماہ دس دن سے زائد کا ہوجائے اور دردزہ یا ولادت کے کوئی آثار نظر نہ آئیں۔

❖...... ایام حمل (نو ماہ دس دن) پورے ہونے پر اندر ہی اندر خون یا رطوبت کا رساؤ شروع ہوجائے، لیکن باہر نہ نکلے۔

❖...... ماں دمہ، ذیابیطس یا بلڈ پریشر جیسی بیماریوں میں مبتلا ہو اور اس حالت میں فطری

ولادت ماں یا بچے کے لئے جان کے خطرے کا سبب ہو تو سیزیرین اپریشن کرانا ضروری ہوجاتا ہے۔

❖...... ولادت میں غیر معمولی تاخیر ہو رہی ہو اور اس کی وجہ سے ماں بہت مضمحل ہوگئی ہو اور تاخیر سے ہونے والی اذیت اس کے لئے ناقابل برداشت ہو رہی ہو اور بہت زیادہ کمزوری محسوس کر رہی ہو۔

❖...... بچے کے دل کی دھڑکن سست ہوگئی ہو اور ولادت میں وقت لگ رہا ہو تو بچے کی جان بچانے کے لئے اپریشن کی ضرورت محسوس ہوسکتی ہے۔

❖...... حاملہ کی عمر اگر انیس برس سے کم ہے تو ولادت میں دشواری محسوس ہوسکتی ہے، کیوں کہ اس عمر میں عورت کے کولہے کی ہڈی کا نشونما مکمل نہیں ہوتا اور بچے کی ولادت کا راستہ مطلوبہ کشادگی سے محروم رہتا ہے۔

❖...... زچہ اگر چالیس برس سے زیادہ عمر کی ہے یا عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ ہڈیوں کا لچکیلا پن کم ہوگیا ہو جس کی وجہ سے ولادت دشوار ہوجاتی ہے۔ علاوہ ازیں زچہ ذیابیطس یا بلڈ پریشر جیسی بیماریوں کا شکار بھی ہوسکتی ہے۔

❖...... اگر چہ زچہ پستہ قد ہے تو کولہے کی ہڈی بھی اسی حساب سے چھوٹی رہ جاتی ہے جسکی وجہ سے ولادت میں اپریشن کی ضرورت محسوس ہوسکتی ہے۔

❖...... اگر حاملہ مناسب غذا سے محروم رہی ہے تو بچہ اپنے نشونما کے لئے ماں کے جسم سے مطلوبہ اجازت حاصل کر لے گا اور لحمیات، کیلشیم، معدنیات، اور حیاتین کی کمی ماں کی صحت بد سے بدتر کرسکتی ہے حاملہ کی ہڈیاں کمزور ہوجاتی ہیں۔ خون کی کمی سے کمزوری بڑھتی ہے۔ اور ولادت ایک دشوار عمل بن جاتا ہے۔

❖...... بہت زیادہ موٹی عورتیں یا دوران حمل وزن میں اضافے سے پیروں میں سوجن، بلڈ پریشر میں اضافہ اور پیشاب میں البیومن کی مقدار بڑھنے پر ولادت میں پیچیدگیاں پیدا ہوسکتی ہیں۔

❖...... جلدی جلدی بچے تولد ہونے پر اعضا میں سستی، جسمانی کمزوری بچوں کو دودھ پلانے سے کیلشیم کی کمی اور غیر ضروری بچے کو جنم دینے کی مجبوری جیسے ذہنی اسباب سے ولادت کی دشواریوں میں اضافہ ہوتا ہے۔

❖...... ماں کے اعضائے تولید میں کوئی فطری خرابی جیسے بچے دانی کا سائز اس کا منہ چھوٹا ہونا۔

جہاں تک بچہ کی پیدائش کے خرچ کی بات ہے تو یہ کیس پر منحصر ہے پرائیویٹ نرسنگ ہوم میں تو ہزاروں کا خرچ آ سکتا ہے جبکہ سرکاری ہسپتالوں میں عام ولادت کیلئے کوئی معاوضہ نہیں لیا جاتا۔البتہ سنگین صورتوں میں دواؤں،انجکشنوں پر اپنی رقم خرچ کرنی ہوتی ہے۔

اگر کسی ماہر معالج کی زیر نگرانی سب کام ہو رہے ہیں تو کوئی خطرہ نہیں ۔ہسپتال میں اگر معالجین کی پوری ٹیم اس بات کا دھیان رکھے کہ ماں صحت مند رہے، بلڈ پریشر کنٹرول میں رہے ماں اور بچے کو مکمل غذا ملے اور ماہر امراض اطفال اس بات کی نگرانی کرتا رہے کہ بچے کو پیلیا (یرقان)،پیٹ کا درد نہ ہو تو پریشانی کی کوئی بات نہیں۔

اگر پہلا بچہ فورسیپ یا سیزرین سے ہوا ہے تو کیا یہ ضروری نہیں کہ دوسرا بچہ بھی اسی طرح ہو کیونکہ یہ ضروری نہیں کہ اگر ایک بار فورسیپ ڈیلیوری ہوتی ہے تو دوسری بار بھی اس کی ضرورت محسوس ہوگی۔

ولادت کی پیچیدگیوں او دشواریوں میں اضافہ اس لئے ہو رہا ہے کہ خواتین کی آرام طلبی ، سگریٹ نوشی،شراب نوشی،وغیرہ متوازن یا ناقص غذا،ورزش سے گریز،ماحول کی کثافت،ہائی بلڈ پریشر اور حقائق پر مبنی معلومات کی کمی کی وجہ سے۔

کیا جدید تدابیر کارگر ہیں کیا ولادت کے پیچیدہ معاملوں میں خواتین کو زیادہ محتاط رہنا چاہئے یہ کیس کی نوعیت پر منحصر ہے ویسے زیادہ آرام ،زیادہ دواؤں اور زیادہ احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔مثلاً سیزرین اپریشن میں ٹانکے لگائے جاتے ہیں اور زچہ کو دس دن تک بستر پر آرام کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ٹانکے کھلنے پر بھی زیادہ آرام کی ضرورت محسوس ہو سکتی ہے۔تین ماہ تک بھاری وزن اٹھانے کی ممانعت ہوتی ہے۔غذا کا بھی خاص خیال رکھنا ہوتا ہے۔

کچھ خواتین ولادت کے لئے بیرونی ممالک جاتی ہیں کیا وہ کسی خاص مجبوری کی وجہ سے جاتی ہیں یا اپنی ناک اونچی رکھنے کے علاوہ اور کوئی مجبوری انہیں بیرون ممالک جانے کے لئے مجبور نہیں کرتی۔حالانکہ ہمارے ملک میں تمام سہولیات موجود ہیں۔ہمیں اپنے اندر اعتماد پیدا کرنا چاہئے اور اپنے ملک پر بھروسا کرنا چاہئے الحمدللہ آج ہمارے ہی ملک کے ڈاکٹر دنیا کے،بہترین ہسپتالوں میں کام کر رہے ہیں اور دنیا کے اچھے ڈاکٹروں میں ان کا شمار ہوتا ہے۔

حمل میں خواتین کی غذائی ضروریات

پاکستان میں ۱۹۹۸ء میں ۱۰۰،۰۰۰ بچوں کی پیدائش کے دوران ۲۸۰ مائیں اپنی جان سے ہاتھ دھو بیٹھیں ان اموات کے اسباب کے علاوہ ایک بڑا سبب غذائی کمی کا شکار ہونا بھی تھا بچے کی پیدائش کے دوران ایک عورت کا جان سے ہاتھ دھو بیٹھنا نہ صرف بچوں اور خاندان کے لئے ایک المناک اور تکلیف دہ واقعہ ہوتا ہے بلکہ اس پورا معاشرہ بھی متاثر ہوتا ہے۔پاکستان میں خاص طور پر اس کی ایک وجہ عورتوں میں غذائی کمی جیسے سنگین مسئلے کا موجود ہونا ہے۔غذائی کمی،پوری مقدار میں غذا کا نہ لینا جسم میں غذا کا مکمل طور پر جذب نہ ہونا خاص طور پر کچھ مخصوص غذائی اجزاء مثلاً فولاد زنک اور آیوڈین کے غذا میں نہ پائے جانے کو اور اس کے نتیجے میں پیدا ہونے والے مسائل کو کہتے ہیں۔

۱۹۹۸ میں دی ایشیا فاؤنڈیشن نے پاکستان کے چاروں صوبوں میں ماں اور بچے کی صحت اور غذا لینے کے بہتر طریقہ کار کی آزمائش کے لئے ایک تحقیق کی جس کا مقصد حاملہ عورتوں اور اپنا دودھ پلانے والی ماؤں کی غذا کے بارے میں ان کی اپنی سوچ کے علاوہ انکے گھرانوں اور طبی کارکنوں کے رویوں میں تبدیلی اور بہتری لانے کے لئے مثبت طریقے اور ذرائع تلاش کرنا تھا تا کہ ان وجوہات کی بناء پر مرنے والی ماؤں اور بچوں کی جان بچائی جا سکے۔

جن افراد کا انٹرویو کیا گیا ان سب کے خیال میں حمل کے دوران عورت کو خصوصی دیکھ بھال کی ضرورت ہوتی ہے۔لیکن فی الحال حمل کے دوران جو تھوڑی بہت دیکھ بھال اور معائنہ ہوتا ہے

وہ ان عورتوں کا خیال تھا کہ وہ بالکل ٹھیک ہیں حمل اور اپنا دودھ پلانے کے دوران کمزوری کا احساس تھکن اور دیگر ناخوشگوار علامات کوئی اہم بات نہیں۔ ان کا خیال تھا کہ حمل کے دوران اچھی غذا لینا بے حد ضروری ہے۔ وہ اپنی غذا میں دودھ اور پھلوں کو شامل تو کرتی تھیں مگر غذا کی مقدار میں اضافہ نہیں کرتی تھیں۔ انہیں اس بات کا علم نہیں تھا کہ حمل کے دوران عورت کو زیادہ غذا لینا بھی ضروری ہوتا ہے۔

غذا لینے کے بہتر طریقہ کار کے تحت حاملہ عورتوں کو ان کی غذائی ضرویات کے مطابق کیلوریز مختلف قسم کے کھانے اور فولاد کی گولیوں کا باقاعدہ استعمال تجویز کیا گیا۔ جب عورتوں کو اس بات کا یقین ہو گیا کہ زیادہ مقدار میں کھانا ان کی واقعی ضرورت ہے تو انہوں نے زیادہ مقدار میں غذا لینی شروع کر دی اس سلسلے میں ان کو اپنی ساسوں اور شوہروں کی حمایت بھی حاصل ہوئی جو کھانے پینے کی چیزیں خرید کر لایا کرتے تھے کم آمدنی کے باوجود یہ گھرانے زیادہ مقدار میں کھانے پینے کی چیزیں، موسم کے پھل اور کبھی کبھار انڈا اور گوشت خرید کر استعمال کرنے لگے۔

اکثر عورتیں جو کھانا یا دو کھانوں کے درمیان ہلکی پھلکی غذا نہیں کھاتی تھیں وہ بھی دن میں تین مرتبہ کھانا اور تقریباً تین ہی مرتبہ ہلکی پھلکی غذا کھانے لگیں۔ ان مشوروں پر عمل کر کے ایک ہفتہ کے اندر اندر ہی کمزوری تھکن، سستی اور سانس پھولنے کی شکایات کم ہو گئیں حاملہ اور دودھ پلانے والی ماؤں کے زیادہ تر مسائل معلومات کی کمی کا نتیجہ تھے جب عورتوں کو معلومات فراہم کر دی گئیں تو غذا کے بہتر طریقہ کار پر عمل کرنا ان کے لئے بے حد آسان تھا انہیں اپنے گھر والوں کی حمایت حاصل تھی جو ماں اور بچے دونوں کی صحت کے بارے میں فکرمند رہتے تھے۔ یہ تو ایک تحقیق کا نتیجہ تھا جس کے تحت نہ صرف خواتین بلکہ ان کے شوہروں اور ساسوں کو بھی اس تجربے سے گزر کر احساس ہوا کہ صحت مند ماں کے ہاں صحت مند بچے کی پیدائش کے لئے ضروری ہے کہ حمل کے دوران ماں کی خوراک پر خصوصی توجہ دی جائے اس تحقیق کے دوران حاملہ خاتون کا کافی مقدار میں خوراک پر خصوصی توجہ دی جائے اس تحقیق کے دوران حاملہ خاتون کا کافی مقدار میں خوراک کا

نہ لینا یا پھر دن میں کم مرتبہ کھانا، مختلف غذاؤں کا نہ کھانا اور فولاد کی گولیوں کا نہ کھانا جیسے مسائل سامنے آئے۔ ان مسائل کے حل کے لئے جو تجاویز دی گئیں ان پر عمل کرنا نہ صرف ان کے لئے آسان تھا بلکہ وہ ان کے لئے قابل قبول بھی تھیں۔ اور جو تجاویز اس طرح دی گئیں تھیں کہ جو کچھ ان کے گھر میں پک رہا تھا اسے ہی زیادہ مقدار اور زیادہ دفعہ کھانے کے لئے کہا گیا۔ جس کی وجہ سے انہیں یا ان کے گھر والوں کو مزید تردد نہیں کرنا پڑا۔

حاملہ عورتوں کو صحت مند رہنے کے لئے زیادہ توانائی اور زچگی کے لئے طاقت پیدا کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ زیادہ کھانے سے مراد یہ ہے کہا کہ ایک دن میں تین دفعہ کھانا اور ان کھانوں کے درمیان دو دفعہ ہلکی غذا لینی چاہئے اس کے ساتھ ساتھ کھانے کی مقدار میں اضافہ بھی کرنا چاہیے یعنی ہر کھانے پر ایک روٹی زیادہ اور سالن کی دگنی مقدار استعمال کرنی چاہئے اس سے حاملہ خاتون صحت مند رہے گی اور زیادہ طاقت بھی محسوس کرے گی۔

چونکہ حاملہ خاتون کو عام دنوں کی نسبت زیادہ غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس لئے اسے تین بڑے کھانوں (یعنی ناشتہ، دوپہر کا کھانا اور رات کا کھانا) کے درمیان دو مرتبہ ہلکی غذا مثلاً دودھ دہی، لسی، گھی لگی روٹی، حلوہ پھل اور کچی سبزیاں گاجر وغیرہ کھانی چاہئے۔ اس طرح وہ نہ صرف اپنے آپ کو بہتر محسوس کرے گی بلکہ زیادہ اور مختلف غذاؤں کا کھانا بچے کی نشونما کیلئے بھی ضروری ہے حاملہ خاتون ہلکی غذا اکیلے یا بچوں کے ساتھ یا کھانا پکاتے ہوئے بھی کھا سکتی ہے۔ اس کے علاوہ حاملہ خاتون کو اپنی غذا میں دالیں اور سبزیاں شامل کرنی چاہئے مثلاً پالک گاجر وغیرہ اگر گیس کی شکایت ہو تو دالیں اور سبزیاں کم مقدار میں اور دن میں کئی مرتبہ کھانے سے پیٹ میں گیس پیدا نہیں ہوتی۔ اگر ایک دفعہ پوری مقدار میں کھانا ہضم نہ ہوتا ہو تو سارا دن وقفے وقفے سے تھوڑا تھوڑا کھانا کھایا جا سکتا ہے اگر حاملہ خاتون مناسب مقدار میں کھانا کھائے گی تو بچہ کم وزن اور کمزور پیدا نہیں ہو گا اور نہ ہی ماں کو کمزوری ہو گی۔

بعض اوقات حاملہ خواتین کو اس بات کا ڈر ہوتا ہے کہ زیادہ کھانے سے بچے کا سائز بڑا ہو

جائے گا اور بڑے آپریشن کی ضرورت پڑے گی۔ اور اس ڈر سے وہ پوری مقدار میں کھانا نہیں کھاتیں اس مفروضہ میں کوئی حقیقت نہیں۔

آپ کو روزمرہ سے زیادہ غذا کی ضرورت ہے تاکہ آپ بہتر محسوس کرسکیں۔ اس بات کا فکر نہ کریں کہ بچہ بڑا ہو جائے گا۔ صحت مند ہونے کے لئے بچے کا وزن زیادہ ہونا چاہئے۔

حمل کے دوران فولاد کی اہمیت اور ضرورت

حاملہ خواتین میں خون کی کمی ایک شدید نوعیت کا مسئلہ ہے خون کی کمی کے باعث جسم میں فولاد کی مقدار کی کمی ہو جاتی ہے۔ اکثر حاملہ خواتین میں خون کی کمی ہوتی ہے۔ جس سے انہیں چکر آتے ہیں سانس پھولتا ہے تھکن اور کمزوری کے علاوہ رنگ پیلا ہو جاتا ہے۔ لیکن وہ کمزور ہوتا ہے اس کے علاوہ اس کا وزن بچے کی پیدائش کے دوران یا بعد میں زیادہ خون بہہ جانے کی صورت میں ماں کی جان جانے کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔

اگر خون کی کمی کا علاج نہ کیا جائے تو بچے کی پیدائش کے دوران بہت سی مشکلات ہوسکتی ہیں اس لئے حمل کے چوتھے مہینے سے لے کر بچے کی پیدائش کے چھ مہینے بعد تک روزانہ پابندی سے فولاد کی گولیاں کھانی چاہیں فولاد کی گولیاں دوا نہیں ہیں بلکہ غذا کی طرح جسم میں خون پیدا کرتی ہیں۔ عام طور پر لوگ مختلف غذاؤں سے خون بنانے والے اجزاء (فولاد اور وٹامن سی) حاصل کر لیتے ہیں لیکن حاملہ عورتوں اور ان کے ہونے والے بچے کی ضروریات پوری کرنے کے لئے ان غذاؤں سے حاصل شدہ خون بنانے والے اجزاء کافی نہیں ہوتے اس لئے فولاد کی گولیاں لمبے عرصے تک ضرور کھانا چاہئے تاکہ ایک تو خون کی کمی نہ ہونے پائے اور اگر خون کی کمی ہو بھی تو وہ پوری ہو جائے۔ یہ گولیاں لیڈی ہیلتھ ورکرز، مرکز صحت یا کسی بھی دواؤں کی دکان سے نسخہ دکھا کر حاصل کی جاسکتی ہیں۔

فولاد اور وٹامن سی سے بھرپور خوراک اور فولاد کی گولیاں مل کر جسم میں خون بناتی ہیں اور

حاملہ کو کمزوری، چکر آنے اور سانس پھولنے کی شکایت سے محفوظ رکھتی ہے۔ اسکے علاوہ خون میں فولاد کی کافی مقدار ماں میں بچے کی پیدائش کے لئے طاقت پیدا کرتی ہے۔ اور بچہ بھی فولاد کی مناسب مقدار کے ساتھ پیدا ہوتا ہے اور جس سے اس کی صحت بھی اچھی ہوتی ہے۔

خون کی کمی سے بچنے اور کافی مقدار میں فولاد حاصل کرنے کے لئے حاملہ کو اپنی خوراک میں انڈہ، سبزیوں میں چقندر، پالک، میتھی، دھنیا، پودینہ، دال مونگ، دال مسور، لوبیا، کالے چنے، دلیہ اور پھلوں میں سیب، امرود، خشک پھل مثلاً کھجور، کشمش کا کثرت سے استعمال کرنا چاہئے ان تمام چیزوں میں قدرتی طور پر فولاد موجود ہوتا ہے۔

جسم میں فولاد کو اچھی طرح جذب کرنے کے لئے ضروری ہے کہ فولاد کی گولیاں سادہ پانی یا سکنجبین (لیموں پانی) کے ساتھ کھائیں۔ اسکے ساتھ ساتھ وٹامن سی سے بھرپور خوراک کا استعمال کریں مثلاً شملہ مرچ، بند گوبھی، آلو ٹماٹر، لیموں، کیلا، مالٹا، کینو۔

فولاد کی گولیاں کھانے کے ساتھ نہ کھائیں بلکہ صبح کے ناشتے اور دوپہر کے کھانے کے درمیان یا سونے سے پہلے کھائیں۔ اس طرح فولاد جسم میں بہتر طریقہ سے جذب ہوسکتی ہیں۔

فولاد کی گولیاں چائے اور دودھ کے ساتھ، بلکہ صبح کے ناشتے اور دوپہر کے کھانے کے درمیان یا سونے سے پہلے کھائیں۔ اس طرح فولاد جسم میں بہتر طریقہ سے جذب ہوسکتی ہیں۔

فولاد کی گولیاں چائے اور دودھ کے ساتھ نہ کھائیں کیونکہ چائے اور دودھ ان گولیوں میں موجود فولاد کو جسم میں جذب ہونے سے رکاوٹ بنتے ہیں۔

فولاد کی گولیاں کھانے سے سینے میں جلن پیٹ میں ہلکی درد، جی کا متلانا اور سیاہ پاخانے آنے یا قبض کی بھی شکایت ہوسکتی ہے۔ اس میں پریشانی کی کوئی بات نہیں ہے اس کا مطلب ہے کہ فولاد کی گولیاں، ہضم ہورہی ہیں گولیاں کھانا نہ چھوڑیں بلکہ ان کا مسلسل استعمال جاری رکھیں۔ تین چار دنوں میں یہ شکایت دو ہوجائے گی۔

حاملہ خواتین پر تمباکو نوشی کے اثرات

حال ہی میں دو ایسی تحقیقی رپورٹیں شائع ہوئی ہیں جن کا تعلق دوران حمل میں ماں کی تمباکو نوشی سے ہے اس تحقیق کے مطابق وہ بچے جن کی مائیں اس وقت تمباکو نوشی کرتی ہیں کہ جب وہ شکم میں تھے، اپنی زندگی کے پہلے چند ہفتوں میں اکثر لگاتار روتے ہیں اس کی وجہ درد قولنج یا قولونی درد ہوتا ہے معالجین کا دعوٰی ہے شکم مادر میں بچہ ماں کی تمباکو نوشی سے متاثر ہوتا ہے اور یہ اثر پیدا ہونے کے بعد مختلف شکلوں میں ظاہر ہوتا ہے۔

ہالینڈ میں ایک تحقیقی مطالعہ شائع ہوا ہے جس کے مطابق جو مائیں حمل کے دوران تمباکو نوشی نہیں کرتی تھیں درد قولنج (Colic Pain) میں زیادہ مبتلا ہوتے ہیں اور خوب روتے ہیں یوں سمجھئے کہ تمباکو نوشی کرنے والی ماؤں کو بچوں کی جن تکالیف کے سلسلے میں طبی امداد لینا پڑتی ہے ان میں بڑا حصہ قولنج کا ہوتا ہے اس تحقیقی مطالعے میں پہلی بار بچوں کے قولنج کا رشتہ ماں کی تمباکو نوشی سے قائم کیا گیا ہے۔

مطالعے کے دوران میں چھ ماہ تک کی عمر کے بچوں کے تین ہزار سے زیادہ والدین کا انٹرویو کیا گیا اور معلوم کیا گیا کہ وہ کتنی تمباکو نوشی کرتے رہے ہیں اور بچے کے رونے کا طریقہ کیا رہا۔ اندازہ یہ ہوا کہ جو مائیں روزانہ پندرہ سے تیس سگریٹ پیتی رہیں ان کے بچوں میں سگریٹ نہ پینے والی ماؤں کے بچوں کے مقابلے میں قولنج کی شکایت دوگنا رہی۔

دوسرے تحقیقی مطالعے کا تعلق برطانیہ سے ہے جس کے دوران میں ساڑھے آٹھ ہزار ماؤں

سے انٹرویو لئے گئے کہ حمل کے زمانے میں انہوں نے تمباکونوشی کی یا نہیں کی اور اگر کی تو کتنی کی۔ نیز اس کا ان کے بچوں کے نظام تنفس پر کیا اثر پڑا اس تحقیق کے دوران میں معلوم ہوا کہ پانچ میں سے ایک بچہ اٹھارہ ماہ سے تیس ماہ کی عمر کے زمانے میں سانس کی خرخراہٹ میں مبتلا ہوتا ہے لیکن اگر بچے کی ماں اس کے حمل کی مدت میں تمباکونوشی کرتی رہی ہو تو یہ خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ جو عورتیں زمانہ حمل میں تمباکونوشی ترک کرنے کی بجائے کم کر دیتی ہیں ان کے لئے بری خبر یہ ہے کہ ان کے ہونے والے بچے کے لئے تمباکونوشی ہر مقدار میں مضر ہے یعنی کم اور زیادہ تمباکونوشی دونوں ہی نقصان دہ ہیں۔

حاملہ خواتین پر موبائل ٹیلی فون کے اثرات

جو عورتیں دوران حمل موبائل ٹیلی فون استعمال کرتی ہیں۔ ان کے شکم میں پرورش پانے والے بچے کے لئے شدید خطرہ پیدا ہو سکتا ہے۔

مونٹ پلییئر یونیورسٹی کی پروفیسر میڈیلین بسٹائڈ (Prof. Madeleine Bastide) نے حال ہی میں دو سال کی تحقیق کے بعد اپنا مقالہ شائع کیا ہے۔ اپنی تحقیق کے دوران انہوں نے مرغی کے بارور انڈوں پر تجربہ کیا جن سے تین ہفتے کی مدت کے بعد چوزے نکلے اس تجربے کے دوران کچھ انڈے علیحدہ کر لئے گئے اور انہیں ایسی جگہ رکھا گیا جہاں وہ زیر استعمال موبائل فون کی زد میں رہے۔

تجربے کے اختتام پر جو نتائج سامنے آئے انہوں نے سائنس دانوں کو حیران بھی کیا اور پریشان بھی۔ ہوا یہ کہ عام انڈوں سے نکلے ہوئے چوزوں میں مرنے کی شرح دس فی صد تھی جب کہ موبائل فون کی تاب کاری کی زد میں رکھے ہوئے انڈوں سے جو چوزے نکلے ان میں ساٹھ سے پچھتر فیصد مر گئے۔ دو سال کے عرصے میں یہ تجربہ بار بار کیا گیا اور ہر بار کم و بیش یہی نتیجہ نکلا۔

پروفیسر سٹائڈ اور ان کے ساتھیوں کو امید ہے کہ انہیں مزید رقم فراہم کی جائے گی تا کہ وہ اپنے تجربات کا دائرہ وسیع کر کے اب انسانوں کے سلسلے میں معلومات حاصل کریں یعنی یہ پتا چلائیں کہ ایک عورت کے پیٹ میں پرورش پانے والے بچے پر موبائل فون کی تابکاری کا کیا اثر ہوتا ہے۔

انسانی جین کی طرح مرغی کا انڈا بھی ایک حفاظتی تھیلی میں رہتا ہے پروفیسر بسٹائڈ کا کہنا ہے کہ ان کے خیال میں خواتین کو دورانِ حمل موبائل فون استعمال کرنے کا خطرہ نہیں مول لینا چاہیئے انہوں نے کہا کہ ابھی تک یقینی طور پر یہ بتانا ممکن نہیں کہ موبائل فون کی تاب کاری سے نقصان کیوں پہنچتا ہے۔ تاہم سائنس دانوں کے خیال میں اس نقصان کا انحصار اس بات پر ہے کہ اس فون کو کس طرح استعمال کرتے ہیں۔ کتنی دیر استعمال کرتے ہیں اور استعمال کے بعد کہاں رکھتے ہیں۔

پروفیسر بسٹائڈ کی رائے ہے کہ موبائل فون جب زیر استعمال نہ ہو تو کسی بھی صورت میں اسے کوٹ کے اندر کی جیب میں نہ رکھیں کیوں کہ اسطرح یہ دل سے قریب رہے گا انہوں نے یہ بھی مشورہ دیا کہ موبائل فون کے بارے میں مزید معلومات منظر عام پر آنے تک اسے موٹر کار اور بند جگہوں میں استعمال نہ کیا جائے۔

تاب کاری سے تعلق رکھنے والے برطانوی ادارے نے اس تحقیق کے بارے میں تشویش کا اظہار کرتے ہوئے کہا کہ وہ پروفیسر بسٹائڈ کے تحقیقی مطالعے کا بغور جائزہ لے گا اور برطانیہ کے متعلقہ سائنس دان بھی اس سلسلے میں کام کریں گے، کیوں کہ اس میدان میں مزید تحقیق کی ضرورت ہے۔

تاہم الیکٹرونکس کی صنعت کے ایک ترجمان نے جس کا تعلق برطانیہ سے ہے اس بات کی تردید کی ہے کہ موبائل فون سے انسانی صحت کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔

حاملہ خواتین میں موٹاپا

پچھلے پچاس برس حاملہ خواتین نہایت فرض شناسی کے طور پر وزن تولنے کی مشین پر کھڑے ہو کر اپنا وزن دیکھتی رہتی ہیں۔ ان کا خیال ہے کہ ان کا ذکر ان کے ہونے والے بچے کی صحت کے بارے میں مفید معلومات فراہم کر سکتا ہے لیکن اس سلسلے میں جس قدر بھی دلائل پیش کئے گئے ہیں ان میں کسی ایک دلیل کے پیچھے بھی کوئی نظری یا عملی شہادت ایسی موجود نہیں ہے جس سے یہ بات ثابت ہو سکے کہ اسطرح کے وزن کرانے کی کوئی اہمیت ہے۔ وزن کرنے کے سلسلے میں بالعموم جو دلائل پیش کئے جاتے ہیں وہ یہ ہیں۔

ماں کی غذا

کہا جاتا ہے کہ پابندی سے اپنا وزن کرانے سے ماؤں کو اپنی غذائی ضرورت کا احساس ہو سکتا ہے۔ وزن کرنے سے بالخصوص 20 سال سے کم عمر والی خواتین یا ایسی خواتین جن کی غذا میں کوئی ترتیب و تنظیم نہیں ہے۔ اپنی غذائی ضروریات کا اندازہ کر سکتی ہیں۔ لیکن وزن کرانے کے عمل سے غذا کی کمی بیشی کا کسی بڑے پیمانے پر اندازہ کرنا مشکوک ہی نظر آتا ہے۔ یہ مسئلہ اس

وقت اور بھی زیادہ مبہم ہو جاتا ہے کہ جب اس امر پر اختلاف رائے ابھر کر سامنے آئے کہ دوران حمل معمول کے مطابق وزن بڑھنے کا معاملہ ہر عورت کے ساتھ مختلف ہوتا ہے لہٰذا تمام عورتوں کے وزن میں اضافے کی کسی ایک شرح پر اصرار کرنا درست نہیں ہے۔ اگر آغاز حمل کے وقت عورت کا وزن معمول سے زیادہ ہو تو دوران حمل اس کا وزن بڑھنا مفید نہیں ہوگا۔ حمل کے دوران 20 پونڈ سے 30 پونڈ تک وزن میں اضافہ معمول کے مطابق ہوتا ہے۔ لیکن کچھ خواتین کا وزن مذکورہ وزن سے زیادہ بڑھ جاتا ہے۔ پھر بھی ان کو کوئی نقصان نہیں پہنچتا۔

بچے کی ولادت سے پہلے تشنج کی کیفیت

پابندی سے وزن کرانے کے سلسلے میں بتایا جاتا ہے کہ اس طرح بچے کی ولادت سے پہلے تشنج کے بارے میں معلوم کیا جاسکتا ہے۔ یہ تشنج خطرناک بھی ثابت ہوسکتا ہے کیونکہ اس سے بلڈ پریشر میں اضافہ ہونے کے علاوہ پیشاب میں پروٹین کی شمولیت اور جسم میں ورم کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔

برطانوی میڈیکل جنرل کی رپورٹ کے مطابق یہ بات درست ہے کہ حمل کے دوسرے نصف حصے میں وزن معمول سے زیادہ بڑھنا بچے کی ولادت سے پہلے تشنج کا سبب بن سکتا ہے۔ البتہ اس طرح کے تشنج کے آثار موجود ہوں یا نہ موجود ہوں مگر پابندی سے وزن کرانے کی وجہ سے ڈاکٹروں کی توجہ اس مرض کے امکان کی طرف بہت زیادہ رہتی ہے۔

نطفہ یا جنین کی نشوونما

کہا جاتا ہے کہ پابندی کے ساتھ وزن کرانے سے رحم کے اندر جنین یا نطفے کے نشوونما کے بارے میں صحیح صورت حال کا علم ہوسکتا ہے لیکن محققین کا خیال ہے کہ ایسی کوئی شہادت موجود نہیں ہے کہ جس کی وجہ سے ہم یہ کہہ سکیں کہ پابندی کے ساتھ وزن کرانے سے خواتین کو رحم کے اندر جنین میں نشوونما کا صحیح اندازہ ہوسکتا ہے۔

ماں کا موٹاپا

ایک عقیدہ یہ ہے کہ عورتیں جو دوران حمل اپنے جسم کے ڈھیلے ڈھالے اور تھل تھل کرتے گوشت میں اضافہ کرتی ہیں ان کو اس امر کا خطرہ لاحق ہو جاتا ہے کہ وہ بعد میں زیادہ موٹی ہو جائیں لیکن بیشتر محققین کا خیال ہے کہ دوران حمل وزن بڑھ جانے کا کوئی دیرپا اثر نہیں ہوتا۔ آکسفورڈ کے ڈاکٹر مارٹن ڈیوس اور کچھ دوسرے محققین بتاتے ہیں کہ مسلسل اور پابندی کے ساتھ وزن کرانے سے اکثر اوقات پریشانیوں میں اضافہ ہوتا ہے۔ بعض اوقات ان پریشانیوں کے بارے میں لوگ سوچتے نہیں ہیں۔ بہت سی عورتیں دوران حمل وزن بڑھنے سے سخت فکر مند رہتی ہیں۔ یہ احساس ایسے معاشرے میں بہت زیادہ ہوتا ہے۔ جن میں موٹاپا خواتین کی زندگی پر بہت اہم اثرات مرتب کرتا ہے۔

برطانوی طبی جریدے میں ان تین امریکی محققین کا حوالہ دیا گیا ہے۔ جنھوں نے بتایا کہ دوران حمل جس قدر نقصان غیر معمولی وزن بڑھنے سے ہوتا ہے اس قدر نقصان غیر معمولی طور پر

وزن کم ہونے سے بھی ہوسکتا ہے۔ لہٰذا ضرورت اس امر کی ہے کہ وزن کو مناسب طور پر بڑھنے پر عملی توجہ دی جائے۔ بہرحال خواتین پابندی سے وزن کرانے کے عمل کو جاری رکھیں گی۔ یوں بھی حمل کے سلسلے میں تجربہ کار بیویوں کو ان کی اپنی عادات سے ہٹانا مشکل ہے، کیونکہ انہیں اپنے حمل پر پوری گرفت حاصل ہوتی ہے۔

حاملہ خواتین میں شوگر

خون میں شوگر کی زیادتی کو ذیابیطس کہتے ہیں دورانِ حمل ذیابیطس کا ہونا انہونی بات ہے اور یہ بات آپ کے اطمینان کا باعث ہے کہ بچے کی ولادت کے فوراً بعد شوگر کی مقدار خود بخود نارمل ہو جائے گی۔ پھر بھی کوشش یہ ہونا چاہئے کہ دوران حمل خون میں شوگر کی مقدار معتدل ہو یہ انتہائی اہم مسئلہ کیسے حل ہو؟ اس کے لئے آپ کو ڈاکٹر اور ان کی ٹیم کا تعاون حاصل کرنا ضروری ہے دوران خون میں شوگر نارمل ہو تو آپ خود کو زیادہ توانا محسوس کریں گی اور آپ کا بچہ بھی صحت مند رہے گا اور اگر خون میں شوگر کی زیادتی ہو تو آپ کے بچے کا وزن ضرورت سے کہیں زیادہ ہو جائے گا جس کے نتیجے میں ولادت کا عمل انتہائی تکلیف دہ اور پیچیدہ ثابت ہوسکتا ہے۔

آپ کو اندازہ ہوگا کہ جتنا آپ ذیابیطس کے بارے میں جانیں گی اتنا ہی زیادہ ذیابیطس کا خوف کم محسوس ہوگا اور آپ اس موذی مرض سے نبرد آزما ہونے کی صلاحیت اپنے اندر زیادہ پائیں گی۔ اس سلسلے میں زیادہ سے زیادہ معلومات حاصل کیجئے اور متعلقہ کتابچوں کے لئے ڈاکٹرز یا ان کی ٹیم سے رابطہ کیجئے۔

بیطس کیا ہے؟

آپ کے جسم میں معدہ سے ذرا نیچے لبلبہ (Panecreas) ہے جو ایک ہارمون پیدا کرتا

ہے جسے انسولین کہتے ہیں آپ جو خوراک کھاتے ہیں اس کا اکثر حصہ خاص کر میٹھی اور نشاستہ والی اشیاء مثلاً روٹی یا آلو شوگر میں بدل جاتی ہیں۔ اس شوگر کو گلوکوز کہتے ہیں۔ گلوکوز دوران خون کے ذریعے آپ کے جسم میں گردش کرتا رہتا ہے۔

آپ نے اندازہ کیا ہوگا کہ ان حالات میں پیشاب کی حاجت بڑھ گئی ہے اسکی وجہ یہ نہیں کہ آپ حاملہ ہیں اور آپ کے گردے زیادہ خون صاف کر رہے ہیں بلکہ اس کی وجہ یہ بھی ہے کہ آپ کے گردے خون میں شوگر کی زیادتی سے چھٹکارا حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ اور زیادہ سے زیادہ پیشاب پیدا کر کے زیادہ سے زیادہ شوگر کو خارج کرنا چاہتے ہیں۔

دوران حمل ذیابیطس کا پیدا ہونا

آپ کے علم میں یہ بات بھی ہوگی کہ جب آپ حاملہ ہوتی ہیں تو جسم میں مختلف ہارمون کی مقدار میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ ان میں کچھ ہارمون خون میں شوگر کی مقدار میں اضافہ کر دیتے ہیں۔ اکثر خواتین کے جسم میں دوران حمل زیادہ مقدار میں انسولین پیدا ہوتی ہے اسطرح خون میں شوگر کی زیادتی کا مسئلہ حل ہو جاتا ہے۔ کچھ خواتین خاص کر وہ خواتین جن کا وزن ضرورت سے زیادہ ہے۔ ان کے جسم میں ایسا نہیں ہوتا ان کے خون میں حمل کے ساتھ ساتھ بلڈ شوگر کا بھی اضافہ ہوتا رہتا ہے لیکن اچھی بات یہ ہے کہ بچے کی ولادت کے بعد بلڈ شوگر میں اضافہ رک جاتا ہے اور انکی صحت ایک بار پھر نارمل ہو جاتی ہے۔

ذیابیطس کی تشخیص

ذیابیطس کی تشخیص عام طور پر اس وقت کی جاتی ہے جب پیشاب میں ایک سے زائد بار شوگر دریافت ہو۔ محض پیشاب شوگر کی موجودگی سے ذیابیطس کی تشخیص نہیں کی جاتی۔ اس کے لئے ضروری ہے دیگر ٹیسٹ بھی ہوں جن میں بلڈ شوگر ٹیسٹ اور GTT (Glucose Talerance Teste) بھی شامل ہیں۔

ممکنہ دوران حمل کی ذیابیطس

اگر کبھی آپ GTT ٹیسٹ کے لئے گئی ہوں گی تو یقیناً آپ کو شربت پلایا گیا ہوگا اور شربت کے باعث خون میں شوگر کی مقدار بڑھ گئی ہوگی کچھ خواتین میں تو شوگر کی مقدار اس قدر زیادہ ہو جاتی ہے کہ مرض کی علامات فوراً سامنے آجاتی ہیں اور تشخیص ممکن ہو جاتی ہے چونکہ یہ مرض خواتین میں دوران حمل ہوتا ہے اس لئے اسے دوران حمل کی ذیابیطس کہتے ہیں کچھ خواتین میں شربت پینے کے بعد بلڈ شوگر میں اضافہ تو ہوتا ہے لیکن یہ اتنا زیادہ نہیں ہوتا کہ اسے دوران حمل کی زیادتی قرار دے دیا جائے اور نہ ہی اتنا کم کہ نارمل قرار دیا جائے۔ اس صورت حال کو IGT (Inpaired Glucose Talerance) کہتے ہیں اسے آپ ممکنہ دوران حمل کی ذیابیطس بھی قرار دے سکتے ہیں۔

اگر آپ کو ممکنہ دوران حمل کی ذیابیطس ہے تو بھی آپ کو وہ احتیاطی تدابیر کرنی چاہئیں جن کے باعث آپ کی بلڈ شوگر نارمل رہے خوراک میں مناسب تبدیلی سے آپ بلڈ شوگر کو نارمل رکھ سکتی ہیں۔ لیکن یہ ضروری ہے کہ آپ اپنے بلڈ شوگر پر نگاہ رکھیں تا کہ حمل کے ساتھ ساتھ ذیابیطس کا شکار نہ ہو جائیں۔

خون میں شوگر کی مقدار کم کرنے کا طریقہ

خون میں شوگر کی مقدار کم کرنے کا سب سے آسان طریقہ متوازن غذا اور ورزش ہے اگر اس کے باوجود خون میں شوگر کی مقدار کم نہ ہو تو پھر انسولین کے انجکشن استعمال کئے جاتے ہیں انسولین کے انجکشن کا استعمال اتنا مشکل اور تکلیف دہ بھی نہیں ہے جیسا کہ آپ بآسانی سیکھ سکتی ہیں

اچھی صحت کے لئے کھانا

آپ جو کھاتی ہیں اس سے دوران خون میں موجود شوگر کی مقدار پر فرق پڑتا ہے اس لئے یہ ضروری ہے کہ آپ کو اچھی غذا کے بارے میں معلومات ہوں تا کہ آپ کے بلڈ شوگر کی مقدار کو

متوازن رکھا جاسکے۔ یہاں آپ کو زیادہ پریشان ہونے کی ضرورت نہیں اچھی غذا اس صحت مند غذا سے زیادہ مختلف نہیں جسے آپ کو دوران حمل استعمال کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔

اچھی غذا کے اصول درج ذیل ہیں

☆ وقت پر اور باقاعدہ کھانا کھائیں

☆ نشاستہ والی غذا استعمال کریں

☆ نشاستہ والی غذائیں جیسا کہ آلو روٹی ہے آپ کے غذا کا بنیادی جز ہونا چاہئے

☆ سبزیوں، دالوں اور فروٹ کا استعمال بڑھا دیں ایسی غذائیں جن میں ریشہ (Fiber) زیادہ ہوتا ہے اس کے استعمال سے خون میں شوگر کی مقدار کا اضافہ نسبتاً کم ہوتا ہے۔

میٹھی اشیاء کا استعمال کم سے کم کریں کبھی کبھار میٹھی اشیاء کھانے میں کوئی حرج نہیں مگر خالی پیٹ کبھی کسی میٹھی چیز کا استعمال نہیں کرنا چاہئے۔ کھانا کھانے کے بعد میٹھی اشیاء کا استعمال مناسب ہے کیوں کہ دیگر غذائی اجناس کی وجہ سے گلوکوز کے خون میں جذب ہونے کی رفتار کم رہتی ہے تلی ہوئی غذاؤں کا استعمال کم سے کم کریں۔ گھی کے مقابلہ میں تیل Olive Oil کا استعمال بہتر ہے اگر آپ سگریٹ پیتی ہیں تو براہ کرم اپنی صحت کے لئے اور اپنے ہونے والے بچے کی صحت کیلئے سگریٹ کا استعمال فوراً ترک کر دیجئے۔

موٹاپے پر نگاہ رکھئے

وزن جتنا زیادہ ہوگا انسولین کی ضرورت بھی اتنی زیادہ ہوگی تاکہ خون میں شوگر کی مقدار کو نارمل رکھا جاسکے اگر دوران حمل آپ کا وزن زیادہ بڑھتا گیا تو پھر خون میں شوگر کو نارمل رکھنا مشکل ہو جائے گا۔ اس لئے براہ کرم اپنے وزن پر نگاہ رکھئے اور ڈاکٹر سے مشورہ لیتی رہیں۔

انسولین کی سوئی

انسولین کے استعمال کے لئے آپ کو سرنج کا استعمال آنا چاہئے۔ جس کی تربیت آپ کو

آپ کا ڈاکٹر یا اس کا عملہ دے گا۔

انسولین انجکشن کی حفاظت

انسولین کا انجکشن حساس ہوتا ہے زیادہ گرمی اور زیادہ سردی سے خراب ہو جاتا ہے اس لئے اسے احتیاط سے محفوظ رکھنا چاہئے حفاظت کے مندرجہ ذیل اصول اہم ہیں۔

☆ انسولین کے انجکشن کو فریج میں محفوظ رکھیں فریزر میں نہیں۔

☆ ٹھنڈے انسولین کے انجکشن کے استعمال سے بسا اوقات زیادہ درد ہوتا ہے اس لئے زیر استعمال انجکشن کو چار ہفتے تک روم ٹمپریچر (250 C) پر رکھا جاسکتا ہے مگر اسے آگ سخت گرمی اور سورج کی تمازت سے دور رکھیں۔

☆ اگر آپ نے انسولین کے انجکشن کو زیادہ گرمی یا سردی میں رکھ دیا گیا ہے یا اس کی شکل یا رنگ بدل گیا ہے تو براہ کرم اس انجکشن کا استعمال نہ کریں اور نیا انجکشن خرید لیں۔

انسولین کی سوئی اتنی باریک ہوتی ہے کہ اس کا استعمال بہت آسان اور بغیر کسی تکلیف کے ہوتا ہے ڈاکٹر یا اس کا عملہ اس سلسلے میں آپ کی رہنمائی کرے گا آپ جلد محسوس کریں گی کہ انسولین کی سوئی کا استعمال ان میں سب سے زیادہ آسان ہے البتہ اس بات کا خیال رکھنا چاہئے کہ ایک ہی جگہ پر سوئی کا بار بار استعمال نہ ہو۔

خون میں شوگر کی زیادتی

خون میں شوگر کی زیادتی آپ کی اور آپ کے بچے کے لئے مناسب نہیں یہ خطرناک بھی ثابت ہو سکتی ہے اس لئے اسے زیادہ سے زیادہ متوازن یا نارمل رکھنے کی کوشش کریں۔ اگر یہ بڑھ جائے تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

اگر آپ بیمار ہو جائیں

اگر آپ بیمار ہو جائیں خاص کر بخار آجائے تو آپ کے خون میں شوگر کی مقدار بڑھ جاتی

ہے قطع نظر اس کے آپ نے کھانا بھی نہیں کھایا، اگر آپ بیمار ہو جائیں تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں اس لئے کہ اس دوارن خون میں شوگر کی مقدار کو متوازن رکھنا زیادہ مشکل ہو جاتا ہے۔

ایک بات یاد رکھیں کہ اگر آپ انسولین کے انجکشن لے رہی ہیں تو لازماً آپ کو انجکشن لگوانا چاہئے اور لازماً آپ کو کھانا کھانا ہے۔ کسی ایک چیز کا آپ ناغہ نہیں کر سکتی۔ اگر آپ معمول کی غذا استعمال نہیں کر سکتیں تو پھر مندرجہ ذیل ہلکی غذائیں استعمال کریں۔

☆ مشروبات

☆ دہی

☆ دودھ اور دودھ کی مشروبات

☆ آئس کریم

☆ جیلی

خون میں شوگر کی مقدار کی کمی

ذیابیطس میں مبتلا افراد خاص کر جو انسولین کے انجکشن لیتے ہیں انہیں کبھی ایک دم خون میں شوگر کی کمی کی شکایت پیدا ہو سکتی ہے اسے خون میں شوگر کی مقدار کا کم ہونا کہتے ہیں۔ اس کی مندرجہ ذیل وجوہات ہیں۔

☆ بالکل کھانا نہ کھانا یا بہت کم کھانا کھانا۔

☆ زیادہ خوراک کا انجکشن لگالینا۔

☆ معمول سے زیادہ ورزش کرنا

خون میں شوگر کی کمی کی علامات

☆ ٹھنڈے پسینے آنا

☆ آنکھوں کے آگے دھند آنا

☆ سر کا چکرانا

☆ درد بڑھ جانا

☆ ہونٹوں میں سنسناہٹ محسوس ہونا

☆ بھوک لگنا

☆ اختلاج قلب کا ہونا

☆ ہاتھ پاؤں کا کپکپانا

☆ سر درد

ان علامات کا فی الفور ازالہ میٹھی اشیاء کے کھانے سے ہو جاتا ہے جوں ہی یہ علامات محسوس کریں فوراً دو چمچے چینی کے لے لیں۔ جلد ہی افاقہ محسوس کریں گی۔ جب آپ افاقہ محسوس کر لیں اور کھانے کا وقت ہے تو کھانا کھا لیجئے کہ آپ ابتدائی علامات کو نوٹ نہ کر سکیں اور خون میں شوگر کی مقدار خاصی زیادہ کم ہو جائے ایسی صورت میں مندرجہ ذیل علامات پیدا ہو سکتی ہیں۔

☆ بدمزاجی

☆ چڑچڑاپن

☆ کنفیوژن

☆ موڈ کا بدلتے رہنا

☆ جلد مشتعل ہو جانا

بہتر ہے کہ ان علامتوں سے اپنے گھر والوں کو اور ان تمام لوگوں کو جو آپ کا خیال رکھتے ہیں پیشگی آگاہ کریں اور جب بھی یہ علامتیں پیدا ہوں تو دو چمچہ چینی یا کوئی مشروب لے لیں۔ ابتدائی آرام آنے کے بعد کھانے کا وقت ہو چکا ہے تو کھانا کھالیں ورنہ ہلکا پھلکا ناشتہ کر لیں۔ خون میں شوگر کی مقدار کم ہونے سے بچہ ہر حال متاثر نہیں ہوتا۔

بلڈ شوگر کی نگہداشت

حاملہ اگر ذیابیطس کا شکار ہو جائے اور اسے گھر میں ہی بلڈ شوگر ٹیسٹ کا طریقہ معلوم ہو تو

بہت اچھی بات ہوگی۔ اسطرح وہ اپنی صحت کی بہتر دیکھ بھال کر سکتی ہے کہ کہیں بلڈ شوگر میں اضافہ تو نہیں ہو رہا ہے؟ انسولین کی خوراک میں اضافہ کی ضرورت تو نہیں ہے؟ اس سلسلے میں ڈاکٹر یا اس کا عملہ آپ کو ہدایت دے دے گا کہ کس طرح بلڈ شوگر کی نگہداشت کی جائے اور کس طرح انسولین کی خوراک میں ردوبدل کیا جائے۔

حمیدی

زچگی میں خواتین کی حفاظت

آج سے قریباً دوسو سال پہلے شمالی امریکہ میں 30 میں سے ایک حاملہ خاتون حمل یا زچگی کی پیچیدگیوں کے نتیجے میں موت کے خطرے سے دوچار ہوتی تھی آجکل یہ حالت افریقہ کے بعض علاقوں کی ہے جہاں زچگی کے دوران 33 میں سے ایک عورت اپنی جان سے ہاتھ دھو بیٹھتی ہے صحت اور تعلیم کے میدان میں زبردست ترقی موثر مانع حمل اشیاء کی عام دستیابی اور زچگی کے دوران نگہداشت کے انقلابی طریقوں کی وجہ سے ریاست ہائے متحدہ امریکہ میں اب 5000 میں سے صرف ایک خاتون کو حمل یا زچگی کے باعث موت کا خطرہ ہوتا ہے مانع حمل اشیا کے استعمال سے عورت خلاف منشا حمل سے محفوظ رہتی ہے اس لئے ایسے حمل کے امکانات بہت کم ہو جاتے ہیں جو عورت کے لئے خطرے کا باعث بن سکتا ہو۔

ترقی پذیر ممالک میں زچگی کے دوران ہونے والی نصف سے زیادہ اموات خون کے دوران ہونے والی نصف سے زیادہ اموات خون کے زیادہ اخراج انفیکشن اور بلڈ پریشر کی بناء پر ہوتی ہیں حالانکہ آج کے سائنسی دور میں ان وجوہات کو بآسانی ختم کیا جا سکتا ہے اس کے علاوہ غیر قانونی طور پر حمل ضائع کرانے سے بھی بہت سی اموات واقع ہوتی ہیں۔

بچے کی پیدائش سے پہلے اور پیدائش کے بعد خون کے بے تحاشا اخراج اور انفیکشن کی وجہ

سے ہونے والی اموات کو بآسانی روکا جاسکتا ہے زیادہ مقدار میں خون ضائع ہو جانے کی صورت میں حاملہ یا زچہ کو نیا خون دے کر بچایا جاسکتا ہے درد زہ کا دورانیہ طویل ہو جانے کی صورت میں چھوٹے آپریشن کے ذریعے بچے کی پیدائش کو جلد ممکن بنا کر موت کے خطرے کو ٹالا جاسکتا ہے بچے کی پیدائش کے دوران استعمال ہونے والے آلات کو اگر ابال کر جراثیم سے پاک کرلیا جائے تو انفیکشن کے امکان کو بہت حد تک ختم کیا جاسکتا ہے۔ اگر کسی وجہ سے انفیکشن ہو جائے تو اس کا علاج اینٹی بائیوٹک ادویات سے کیا جاسکتا ہے خون میں زہر پھیل جانے یا جسم میں اینٹھن کا علاج ذرا مشکل ہے لیکن اگر ان خطرات کی بروقت شناخت کر لی جائے اور بلڈ پریشر کو کنٹرول کر لیا جائے تو ان پر بھی قابو پایا جاسکتا ہے۔

ترقی پذیر ممالک میں نصف سے زیادہ حاملہ خواتین کسی ڈاکٹر یا تربیت یافتہ کارکن صحت کی مدد کے بغیر بچے جنتی ہیں ان ممالک کے دیہات میں حاملہ خواتین کی نگہداشت کا یا تو سرے سے کوئی انتظام نہیں یا ناقص انتظام ہے نیز سڑکوں اور دوسرے سفری وسائل کی کمی کی وجہ سے بہت سی خواتین حمل کی پیچیدگیوں سے دوچار ہونے کے باوجود گھر پر ہی بچے کی پیدائش کے مرحلے سے گزرتی ہیں عالمی ادارہ صحت نے ماؤں کی بہبود کے لئے جن اصولوں کی نشاندہی کی ہے ان میں 33 فیصد کمی آگئی۔ بچوں کی پیدائش میں زیادہ ترکمی ان خواتین کے ہاں دیکھنے میں آئی جن کے پہلے ہی کئی بچے تھے اور جن کی عمر 30 سال سے زیادہ یا 15 سال سے کم تھی اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ جب خواتین کو مانع حمل طریقوں کی سہولت مہیا کر دی جاتی ہے تو خصوصاً ایسی خواتین جن کے لئے حاملہ ہونا خطرناک ثابت ہوسکتا ہو ان سہولتوں سے بھرپور فائدہ اٹھاتی ہیں۔

ایک اندازے کے مطابق ترقی پذیر دنیا میں ایسی تمام خواتین میں جن کے تین یا تین سے زیادہ بچے ہیں نصف خواتین مزید بچوں کی خواہش مند نہیں ہوتیں 1976ء میں کئے جانے والے ایک سروے کے مطابق جن خواتین کو اپنی مرضی کے خلاف حمل کا خطرہ درپیش تھا ان میں

سے نصف کے خلاف حمل کا خطرہ درپیش تھا۔ ان میں سے نصف خواتین کوئی مانع حمل طریقہ استعمال نہیں کر رہی تھیں۔ اور بہت سی خواتین غیر موثر مانع حمل طریقوں پر بھروسہ کئے ہوئے تھیں ۔ اس سے یہ بات واضح ہو جاتی ہے کہ خاندانی منصوبہ بندی کی سہولتیں اور مانع حمل طریقوں کے بارے میں ضروری معلومات مہیا کرنے سے سہولت سے خلاف منشا حمل اور غیر ضروری اموات کو روکا جاسکتا ہے۔

خاندانی منصوبہ بندی کی سہولتوں کی مانگ شاید بہت زیادہ بڑھتی ہے جب خواتین حمل کے خطرات اور مانع حمل طریقوں سے بخوبی واقف ہوں۔ خاندان کی صحت کے بین الاقوامی ادارہ ایف ایچ آئی کی جانب سے مانع حمل گولیوں کے بارے میں عام خواتین کے تاثرات حاصل کرنے کیلئے کئے جانے والے ایک جائزہ سے پتہ چلتا ہے کہ بہت سی خواتین حمل کے نتیجے میں واقع ہونے والی موت کے مقابلے میں مانع حمل طریقوں کے ضمنی اثرات سے زیادہ خوف زدہ ہوتی ہیں۔

ترقی یافتہ اور ترقی پذیر ممالک مین کئے جانے والے جائزوں سے ثابت ہوتا ہے کہ خواتین کے لئے حمل اور بچے کی پیدائش کسی بھی مانع حمل طریقے سے زیادہ خطرناک ہے۔ مثال کے طور پر 1982ء میں بالی میں بچہ پیدا کرنے کی صلاحیت رکھنے والی خواتین کی اموات کا سب سے بڑا سبب ان کا حاملہ ہونا تھا۔ پندرہ سے چالیس سال کی عمر میں موت سے ہمکنار ہونے والی شادی شدہ خواتین میں سے 23 فیصد خواتین کی ہلاکت کی فوری وجہ ان کا حمل تھا جبکہ مرنے والی خواتین میں مانع حمل اشیاء استعمال کرنے والی خواتین کا تناسب صرف 1:4 فیصد تھا۔ ایک اندازے کے مطابق بالی میں حمل اور بچے کی پیدائش کے مرحلوں سے گزرنے والی عورت کو مانع حمل طریقے استعمال کرنے والی عورت کے مقابلے میں موت کا خطرہ 120 گنا ہوتا ہے۔

مانع حمل طریقے ان خواتین کی بھی مدد کر سکتے ہیں جو بڑے خاندان کی خواہش مند ہیں

کیونکہ خاندانی منصوبہ بندی کی بدولت عورت اپنے بچوں کے درمیان وقفہ رکھنے کے قابل ہوجاتی ہے اسطرح ماں کی صحت اور بچوں کی سلامتی کے امکانات میں اضافہ ہوجاتا ہے جو بڑے خاندان کے لئے ضروری ہے۔

دوران حمل متلی اور الٹیاں روکنا ممکن ہے

حمل کے دوران دل کا متلانا اور چھوٹی موٹی الٹیاں عام ہیں اور یقیناً یہ کوئی پریشانی کی بات نہیں تاہم بعض خواتین اس معاملے میں انتہائی حساس ثابت ہوتی ہیں ذراسی غیر معمولی بات دباؤ غذا میں اونچ نیچ یا کسی خاص بو سے فوراً الٹی ہوجاتی ہے۔ خاص طور پر صبح سویرے جب وہ بستر سے اٹھتی ہیں تو دن کا آغاز ہی متلی اور الٹی سے ہوتا ہے جبکہ بعض خواتین میں کسی خاص صابن یا ڈٹرجنٹ کی خوشبو فرائی کھانوں کی مہک ٹریفک کا دھواں سیلن زدہ کمرے کی بساند کسی مشروب وغیرہ کا ذائقہ اور اسی قسم کی دیگر کئی چیزیں الٹی یا متلی کا باعث بن جاتی ہیں اس ضمن میں یہ بھی ضروری نہیں کہ پہلی بار ماں بننے والی لڑکیوں کو ہی اس صورتحال کا سامنا کرنا پڑتا ہے بلکہ ایسی خواتین بھی دیکھی گئی ہیں جو پانچ بچوں کی مائیں ہیں لیکن ان کی حساسیت کا عالم آج بھی پہلی مرتبہ ماں بننے والی خواتین جیسا ہے اگرچہ کسی بھی عورت کو کبھی بھی الٹی یا متلی کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے تاہم دوران حمل خاص طور پر یہ کیفیت زور پکڑ لیتی ہے۔

حالیہ مطالعہ کے مطابق 50 سے 90 فیصد عورتیں دوران حمل الٹیوں اور متلیوں کی زد میں آتی ہیں اور اکثر یہ سلسلہ بچے کی پیدائش تک جاری رہتا ہے۔

ڈاکٹروں اور گائنا کالوجی کی ماہرین کا کہنا ہے کہ صبح اٹھتے ہی طبیعت کی بیزاری یا متلی وغیرہ کی وجہ وہ ہارمونز ہوتے ہیں جو حمل کے دوران جسم میں بڑھ جاتے ہیں جسے سائنسی زبان میں (HCG) یعنی Human Chorionic gonadotropin کا نام دیا گیا ہے۔

گائنا کالوجی کی ماہر ایک معروف ڈاکٹر جانسی بیکن کے مطابق وہ خواتین جن کے ہاں جڑواں بچے پیدا ہوتے ہیں ایک بچہ پیدا کرنے والی خواتین کے مقابلے میں ان میں ہارمونز کی سطح بہت بلند ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ان میں الٹی، متلی اور طبیعت کا بوجھل پن عام حاملہ خواتین کی نسبت کہیں زیادہ ہوتا ہے اس کے علاوہ ان میں شروع کے تین مہینوں میں ایسٹروجن اور پروجسٹرون ہارمونز کی سطح بھی بڑھ جاتی ہے ڈاکٹر بیکن کے خیال میں اکثر خواتین یہ شکایت کرتی ہیں کہ حمل سے پہلے فلاں چیز کھانے سے انہیں کچھ نہیں ہوتا تھا بلکہ وہ ان کی پسندیدہ غذا تھی لیکن اب وہی کھانے متلی اور الٹی کا باعث بن جاتے ہیں۔ بیکن کے خیال میں خوراک کا ہارمونز سے تعلق ہوسکتا ہے اور بہت ممکن ہے کہ وہ کھانے جو عام حالات میں خواتین کو پسند ہوتے ہیں دوران حمل کھانے سے ہارمونز کی پیداوار بڑھا دیتے ہوں۔ اسطرح ان کی پسندیدہ خوراک الٹی متلی یا طبیعت کی خرابی کا باعث بن جاتی ہو۔

امریکن کالج آف آبسٹیٹریشنز اینڈ گائنا کالوجسٹ (ACOG) کے ڈاکٹر اور غذائی ماہرین نے اس ضمن میں چند تجاویز مرتب کی ہیں جن پر عمل کر کے آپ الٹی، متلی اور طبیعت کی بے چینی جیسی کیفیات کی شدت سے کسی حد تک نجات حاصل کرسکتی ہیں۔

سیر شدہ چکنائی میں کمی

حاملہ ہونے سے پہلے اپنی خوراک میں سے سیر شدہ چکنائی کم کر دیں اگر آپ بچے کی پیدائش کے سلسلے میں سنجیدہ ہیں تو فوری طور پر اپنی غذا سے Saturated fat کی مقدار کم کر دیں ایک حالیہ مطالعہ سے پتہ چلا ہے کہ ایسی خواتین جو دوران حمل الٹی اور متلی کا بہت زیادہ شکار ہوتی ہیں حاملہ ہونے سے پہلے ان کی خوراک میں Saturated fat کی مقدار ان خواتین سے پانچ گنا زیادہ دیکھی گئی ہے جو اس مسئلے کا کم سے کم شکار ہوتی ہیں۔

معدہ خالی نہ چھوڑیں

معدے کو ہر وقت مصروف رکھیں یعنی آپ کا معدہ کبھی خالی نہیں ہونا چاہئے کیونکہ خالی معدہ

جلد متلی یا الٹی کا سبب بنتا ہے
(ACOG) کی تحقیق کے مطابق صبح بستر سے اٹھنے سے قبل چند بسکٹ خشک ٹوسٹ یا خشک دلیہ کھا لینا بھی فائدہ مند رہتا ہے۔

پینے والی اشیا کا استعمال بڑھائیں

کوشش کریں کہ جوس پانی گرم دودھ اور دیگر مشروبات جو آپ کو پسند ہوں دن بھر ان کا استعمال وقتاً فوقتاً جاری رکھیں تاہم ان اشیاء کو استعمال کرتے وقت موسم کو نظرانداز نہ کریں۔ سردی کی صورت میں زیادہ ٹھنڈا پانی یا بہت ٹھنڈا جوس پینے سے گریز کریں کوئی بھی چیز پیتے وقت کمرے کا ٹمپریچر ضرور مدنظر رکھیں۔

کھانا تھوڑی تھوڑی مقدار میں کھائیں

ایک ہی وقت میں بہت زیادہ کھا لینا اگرچہ عام حالات میں بھی درست نہیں ہوتا تاہم دوران حمل اور زیادہ احتیاط کی ضرورت ہے۔ ایک ہی مرتبہ سیر ہوکر کھانے کی بجائے پانچ چھ مرتبہ تھوڑا تھوڑا کھائیں یہ معدہ کو ہر وقت مصروف عمل رکھنے کا بہترین طریقہ ہے۔ اس سے معدہ خالی نہیں رہے گا۔ اس کے علاوہ کھانے کے فوری بعد مت لیٹیں تھوڑا بہت چلتے رہیں یا ٹیک لگا کر بیٹھیں۔

خشک اور مائع چیزیں ایک ساتھ استعمال نہ کریں

مشروبات یا دودھ وغیرہ کو ٹھوس غذا سے الگ الگ استعمال کریں یعنی کوئی جوس کوئی اور پینے کی چیز کے کم از کم آدھے گھنٹے بعد کسی ٹھوس چیز کا استعمال کریں۔

وٹامنز کا استعمال

اگر آپ ان دنوں اضافی وٹامنز لے رہی ہیں اور وہ آپ کے معدے میں کسی قسم کی کوئی گڑبڑ پیدا کرتے ہیں تو بہتر ہے کہ دو ہفتوں کے لئے وٹامنز لینا بند کر دیں یا چیونگم کی صورت میں آنے والے وٹامنز دن میں دو مرتبہ استعمال کریں اور متوازن غذا کا استعمال جاری رکھیں۔

من پسند کھائیں

ماں بننے والی خواتین کے سامنے اکثر یہ سوال سر اٹھاتا ہے کہ وہ کیا کھائیں اور کیا نہ کھائیں تاہم ماہرین اس سلسلے میں سوائے زیادہ چکنائی کھانے سے کسی چیز سے منع نہیں کرتے ہاں اگر کسی خاتون کو کوئی خاص مرض یعنی شوگر ہائی بلڈ پریشر وغیرہ ہو تو وہ الگ بات ہے اس میں ڈاکٹر کی ہدایات کو ضرور مدنظر رکھیں تاہم صحت مند خواتین کے لئے کسی چیز کی کوئی قید نہیں ہے بلکہ اکثر گائناکالوجسٹ کی رائے یہی ہے کہ آپ وہی کچھ کھائیں جس چیز کو آپ کا دل چاہتا ہے خواہ یہ کچے ٹماٹر پھل یا پھر آلو کے چپس ہی کیوں نہ ہوں۔

ناگوار بو سے گریز

ایسی بو جس سے آپ کو الٹی یا متلی آتی ہو خواہ کسی سیلن زدہ کمرے کی بساند ہو یا کسی ڈٹرجنٹ کی بو یہاں تک کہ کسی مخصوص کھانے کی خوشبو آپ کوشش کریں کہ ایسی چیزوں سے دور ہی رہا جائے۔

اپنی ڈاکٹر خود نہ بنیں

حمل کے نو ماہ یقیناً بہت حساس نوعیت کے ہوتے ہیں خصوصاً ان خواتین کے لئے جو پہلی بار ماں بننے کے مرحلے سے گزر رہی ہوں لہٰذا اپنی ڈاکٹر سے رابطہ برقرار رکھیں اور وقتاً فوقتاً اپنا معائنہ کراتی رہیں چھوٹے موٹے مسئلے کے لئے بھی اپنی معالج خود بننے سے گریز کریں۔ ہمیشہ ڈاکٹر کی لکھی ہوئی دوا ہی استعمال کریں۔

یہ تو وہ باتیں تھیں جو دوران حمل سائنسی اور طبی حوالے سے احتیاط کا تقاضا کرتی ہیں اور جدید تحقیق ہونے کے بعد ان میں تھوڑا بہت رد و بدل کا امکان بھی رہتا ہے تاہم مسلمان ہونے کی حیثیت سے ہم سب کا اس بات پر ایمان ہے کہ اللہ اور اس کے رسول ﷺ کی کہی ہوئی بات حرف آخر کا درجہ رکھتی ہے۔ اور بلاشبہ اسمیں ہم سب کے لئے فائدے ہی فائدے ہیں اسلامی نکتہ نظر سے حمل اور بعد از حمل کے بھی کچھ تقاضے ہیں جن سے ہم سب کا واقف ہونا گزیر ہے۔

ولادت کے وقت کی دعا

روایت میں آتا ہے کہ جب حضور پاک ﷺ کی صاحبزادی حضرت فاطمہؓ کو دردزہ (لیبر پین) شروع ہوا تو آپ ﷺ نے حضرت ام سلمیٰؓ اور حضرت زینبؓ کو ان کے پاس بھیجا اور فرمایا کہ فاطمہؓ کے نزدیک جا کر آیت الکرسی اور سورہ اعراف کی آیت نمبر 54 اور 55 کی تلاوت کرو اور معوذتین (سورہ فلق اور الناس) سے ان کو دم کرو (بچہ نیک اور ولادت میں آسانی ہوگی)

پیدائش پر اذان و اقامت

ولادت کے ساتھ ہی بچہ کچھ حقوق کا مستحق قرار پاتا ہے جن کی ادائیگی ماں باپ پر فرض ہو جاتی ہے بچہ کی پیدائش کے فوراً بعد اس کے دائیں کان میں اذان اور بائیں کان میں اقامت کہی جائے۔

تحنیک

اس کے معنی ہیں کھجور کو چبا کر بچہ کے تالو پر لگا دینا یعنی جو کھجور چبائی گئی ہے اس کا کچھ حصہ انگلی پر لگا کر نومولود کے منہ میں آہستہ سے بچہ کے دائیں بائیں پھیریں کھجور نہ ہو تو شہد سے تحنیک کر دیں اور کسی متقی نیک و بزرگ یا عالم سے یہ عمل کروائیں تاکہ بچے کو برکت حاصل ہو عمل تحنیک کی حکمت یہ ہے کہ اس سے بچہ اپنے تالو جبڑے اور زبان کو حرکت دے اور ماں کا دودھ پینے کی صلاحیت حاصل کر لے۔

سر مونڈنا

حکم ہے کہ ساتویں دن بچے کے سر کے بال مونڈے جائیں اور ان بالوں کے وزن کے برابر چاندی غریب فقرا میں صدقہ کی جائے اس عمل کی حکمت یہ ہے کہ اس سے بچے کو قوت حاصل ہوتی ہے۔ سر کے مسامات کھل جاتے ہیں اور ساتھ ہی دیکھنے سننے اور سونگھنے کی قوتوں کو فائدہ پہنچتا ہے۔

نام رکھنا

حدیث شریف میں ہے کہ اپنے بچوں کے اچھے نام رکھو مناسب یہی ہے کہ سات دنوں کے اندر اندر بچے کا نام رکھ لیں ایسا نام نہ رکھیں جس سے بچے کی شخصیت متاثر ہو اور وہ مذاق کا سبب بنے اور نہ ہی ایسے نام رکھیں جو بدفالی پر دلالت کرتے ہیں۔

ختنہ اور عقیقہ

یوں تو ختنے کبھی بھی کئے جاسکتے ہیں تاہم جتنا جلد کرلیا جائے زیادہ بہتر ہے جبکہ عقیقہ کے لئے ساتواں دن زیادہ بہتر رہتا ہے تاہم اس کے لئے بھی وقت کی کوئی قید نہیں عقیقہ کی حکمت یہ ہے کہ غریبوں اور عزیز و اقارب کو کھانا کھلانے کا مقصد اللہ کا قرب حاصل کرنے کا ذریعہ ہے بچے کو مصائب والم سے بچانا ہے اور والدین کے لئے شفاعت کا ذریعہ ہے۔ کیونکہ حدیث میں ہے کہ صدقہ بلاؤں اور مصیبتوں کو ٹالتا ہے۔

سورہ یوسف اور سورہ مریم کی تلاوت کیجئے

دوران حمل سورہ یوسف اور سورہ مریم کی روزانہ تلاوت کرتے رہیں اس سے ایک تو اولاد خوبصورت ہوگی اور دوسرا ولادت کا مرحلہ آسان ہوگا اگر کسی وجہ سے خود نہ پڑھ سکیں تو اس سورہ کا دم شدہ پانی پیتی رہیں۔

نظر بد سے بچانے کے لئے دعا

بچے نظر بد شیطان اور زہریلی چیزوں سے بچانے کے لئے بچے پر وقتاً فوقتاً یہ دعا پڑھ پھونکتے رہیں اور ادھر ادھر کے ٹونے ٹوٹکوں سے بچیں۔

اعوذ بکلمات اللہ التامتہ من کل شیطان وھامۃٍ ومن کل عین الامۃِ

ترجمہ: میں تیرے لئے اللہ کے پورے کلموں کے واسطے ہر شیطان اور زہریلے جانور اور نقصان پہنچانے والی آنکھ سے پناہ چاہتا ہوں۔

خواتین کی زچگی کے بعد ورزش

جسمانی صحت وتندرستی کے ماہرین اس بات پر متفق ہیں کہ بچہ کو جنم دینے کے بعد عورتیں جس ورزش سے خائف ہوتی ہیں اس کی دراصل انہیں ضرورت ہوتی ہے۔

بچہ کو جنم دینے کے بعد کمر کے بل لیٹ کر سیدھا اٹھ کر بیٹھنے کا عمل کرنا بڑا مشکل محسوس ہوتا ہے مجھے یاد ہے اپنے بچہ کو جنم دینے کے بعد میں اپنی شکل آئینہ میں دیکھ کر بدمزاجی سے تیور چڑھاتی تھی میرا پیٹ ابھی تک آگے کی طرف بڑھا ہوا تھا۔ اور میرا چہرہ میرے احساس کی طرح بے جان و بے رنگ سا دکھائی دیتا تھا۔

لیکن بچہ جننے کے چھ ہفتے بعد میں نے ورزش کرنے کی کوشش کی اور میں یہ دیکھ کر حیران ہوئی کہ ورزش سے نہ صرف میرا پیٹ نیچے ہوگیا بلکہ میرے اندر ایک نئی خوداعتمادی پیدا ہوگئی مجھے کمزور کرنے کی بجائے ورزش نے میری توانائی میں اضافہ کیا۔

جسمانی صحت وتندرستی کے ماہرین کی رائے ہے کہ بچہ کو جنم دینے کے بعد عورتیں جس ورزش سے خائف ہوتی ہیں اس کی دراصل انہیں ضرورت ہوتی ہے ورزش ہماری مدد کرتی ہے تاکہ ہم جسمانی جذباتی اور سماجی اعتبار سے خود کو پہلے جیسا ہی پائیں۔

کیلیفورنیا، امریکہ کی ایک نرس ایلین کہتی ہیں ورزش حاملہ عورتوں اور خاص طور پر پہلی دفعہ ماں بننے والی عورتوں کو ان کے مشکل مرحلہ کے لئے بہتر طور پر تیار ہونے میں مدد دیتی ہے یہ پیٹ کے اور پشت کے پٹھوں کو بھی مضبوط کرتی ہے تاکہ جھکنے میں اور بچہ کو اٹھانے میں مدد مل سکے۔ یہ

بدن کو توانا کرتی ہے تا کہ جسم جلدی تھکاوٹ محسوس نہ کرے ورزش بدن کے تمام اعضا کو اپنی اپنی جگہ پر زیادہ مضبوط کرتی ہے اور پہلی دفعہ ماں بننے والی خواتین کو خاص طور پر کھیل کود کی سرگرمیوں میں حصہ لینے میں مدد دیتی ہے۔

ایلین کہتی ہیں کہ ورزش انسان کو زیادہ حوصلہ مند بناتی ہے اور انسان کی شبیہ کو خوبصورت بناتی ہے یہ تمام عوامل عورتوں کو بچہ جننے کے بعد کے مسائل پر قابو پانے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں عورتیں خود کو جتنا پر اعتماد محسوس کریں گی اتنا ہی وہ جلد اپنے آپ کو اپنے نئے جسمانی حالات میں ڈھال سکیں گی۔

لاس اینجلس کی کیتھی ریٹر جو کہ پہلی دفعہ بچہ کو جنم دینے کے تجربہ سے گزری ہیں لکھتی ہیں کہ بچہ کو جنم دینے کے بعد ماں کو لازماً اپنی طرف بھی توجہ دینے کے لئے وقت درکار ہوتا ہے کیونکہ بچہ کی پیدائش کے بعد مائیں اکثر اپنے نومولود بچہ کی طرف ہی ہر وقت توجہ دینا چاہتی ہیں کچھ وقت ہلکی پھلکی ورزش کرنے کے لئے نکالنے سے وہ اپنی صحت وتندرستی کی طرف بھی توجہ دے سکتی ہیں کیونکہ نومولود بچہ کی ماں کو یہ بھی سمجھنا چاہئے کہ بچہ کی پیدائش کے بعد اس کے لئے بھی زندگی باقی ہے حمل کے بعد ورزش کے سلسلہ سے وہ اپنی زندگی کو ایک خوشگوار تجربہ سے روشناس کرا سکتی ہیں۔

تاہم کچھ خواتین بچہ کو جنم دینے کے بعد کچھ ضرورت سے زیادہ ہی ورزش کے سلسلہ میں سرگرم ہو جاتی ہیں وہ ایسا اس لئے کرتی ہیں کیونکہ وہ اپنے اوپر ایک سماجی دباؤ محسوس کرتی ہیں کہ وہ دوبارہ سوسائٹی میں پہلے جیسی جاذب نظر دکھائی دیں۔

کھیلوں میں حصہ لینے والی خواتین بھی اپنے مقابلوں میں دوبارہ حصہ لینے کی غرض سے جلد ہی کھیلوں میں دوبارہ سرگرم ہونے کی خواہش رکھتی ہیں

امریکن کالج آف آبسٹیٹرکس اینڈ گائناکالوجسٹس (ACOG) مشورہ دیتا ہے کہ بچہ کی پیدائش کے بعد خواتین کو خبردار رہنا چاہئے کہ وہ اپنے آپ کو سمارٹ بنانے کی خواہش میں آرنلڈ شوازنیگر بننے کی راہ نہ اختیار کرلیں اور نہ ہی انہیں اپنے معمول کی سخت ورزش پر بہت جلد پہنچنا

چاہئے ایسا کرنے کی خواہش مند خواتین شائد یہ حقیقت نظر انداز کردیں کہ بچہ کو جنم دینے کے بعد ان کے بدن جسمانی طور پر ابھی اپنی نارمل حالت میں نہیں آئے اس سلسلہ میں (ACOG) کی آراء اور کچھ راہنما اصول ذیل میں پیش کئے جاتے ہیں۔

پہلے اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کیجئے

اپنی ڈاکٹر کی اجازت کے بعد اس سلسلہ میں کچھ مزید راہنمائی طلب کریں۔ تمام خواتین کے لئے جو کہ بچہ کو جنم دے چکی ہوں کوئی ایک پروگرام وضع نہیں کیا جاسکتا ہے کیونکہ ہر عورت کی اپنی مخصوص جسمانی ضرورت کے مطابق ہی کوئی پروگرام مرتب کیا جاسکتا ہے ایک بھاری بھرکم خاتون، جو کم زیادہ تر بیٹھ کر کام کرتی ہے اور جو زیادہ چلنے پھرنے والی سرگرمیوں میں حصہ نہیں لیتی کی نسبت جسمانی طور پر تندرست اور چاک و چوبند خاتون کی ورزش کا پروگرام زیادہ سخت ہوگا۔

جبکہ عام عورتوں کو بچہ کی پیدائش کے چھ ہفتہ بعد ورزش شروع کرنے کی اجازت دی جاتی ہے کیتھی ریٹر کی ڈاکٹر نے اسے صرف تین ہفتوں کے آرام کے بعد ورزش شروع کرنے کی اجازت دے دی اپنے بچہ کی پیدائش کے دن تک ایروبکس (Aerobics) کی کلاسیں سکھانے کی وجہ سے وہ غیر معمولی طور پر جسمانی فٹنس حاصل کر چکی تھی۔

ورزش و نفسیات کے ماہر گریگ فلپس ایم ایس خبردار کرتے ہیں کہ اگر بچہ کی پیدائش کے عمل میں پیچیدگیاں واقع ہوئی ہوں تو دوران حمل اپنائے گئے ورزش کے معمول کو فوراً دوبارہ شروع نہ کیا جائے۔

حمل کے بعد ورزش کا ایک جامع طبی پروگرام حاصل کریں یہ بات یوں تو صریح اور واضح دکھائی دیتی ہے مگر ACOG نے انکشاف کیا ہے کہ زیادہ تر خواتین کسی مناسب نگرانی و راہنمائی کے بغیر ہی ورزش کا سلسلہ شروع کر دیتی ہیں۔

ورزش کے کچھ پروگرام سائنسی پس منظر سے نابلد لوگوں کے مرتب کردہ ہوتے ہیں ایسے پروگرام مرتب کرنے والے حضرات حمل کے بعد کے امکانی صورتوں کو سمجھنے یا ان کا مناسب حل

تلاش کرنے میں ناکام رہتے ہیں۔

حمل کے بعد ورزش کے عام حاصل ہونے والے پروگرام (ACOG) کے مطابق ناقص اور نامکمل طبی حقائق اور اعداد و شمار پر مبنی ہوتے ہیں۔ اس لئے اپنے ڈاکٹر سے مناسب مشورہ حاصل کریں۔ اگر ان کے پاس اس سلسلہ میں کوئی رائے نہ ہو تو جسمانی وتندرستی کے کسی ماہر سے رابطہ کریں جو آپ کو حمل کے بعد ورزش پر ماہرانہ مشورے دے سکے اپنے ماہر سے بعد از حمل ورزش سے متعلق مختلف سوال پوچھیں۔ اس بات کا یقین کرلیں کہ آیا آپ کے ماہر کے جواب ٹھوس طبی معلومات پر مبنی ہیں یا محض اندازوں اور مفروضوں پر مبنی ہیں یہ مخصوص اور بار بار دہرائے جانے والے الفاظ کو یاد رکھیں۔ ''آہستہ'' ''محتاط''

حمل کے بعد عورتوں میں مختلف خطرات کی وجہ سے آہستہ اور سہل حکمت عملی اپنانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ ذیل میں کچھ راہنما اصول پیش کئے جارہے ہیں۔

۱) ورزش دھیمے انداز میں کریں

حمل کے بعد جسم میں زائد ہارمون پٹھوں اور ہڈیوں کو نرم کردیتے ہیں اور حمل کے دوران پیدا ہونے والی لچک کم ہونا شروع ہوجاتی ہے لیکن اس سے گوشت اور جوڑ ملائم اور ڈھیلے ہوجاتے ہیں۔

آپ اپنے جوڑوں کو زیادہ سے زیادہ حد تک موڑنے یا ان میں زیادہ سے زیادہ تناؤ پیدا کرنے سے اجتناب کرکے اپنے جوڑوں اور ہڈیوں کو محفوظ رکھ سکتے ہیں۔

گریگ فلپس جو کہ Speaking of Fitness ادارے کے صدر ہیں عورتوں کو مشورہ دیتے ہیں کہ حمل کے بعد عورتوں کو جسم میں درد پیدا کرلینے کی حد تک ورزش نہیں کرنی چاہئے زیادہ اچھلنے کودنے اور جھٹکوں والی ورزش سے اجتناب کرنا چاہئے۔ لکڑی کے تختہ پر یا دری یا قالین بچھے فرش پر ورزش کرنے سے بھی زیادہ جھٹکا نہیں لگتا۔

۲) گرنے سے بچیں

گرنے کا امکان اس لئے پیدا ہوتا ہے کیونکہ بچہ کی پیدائش کے بعد عورت کے جسم کی ساخت میں نمایاں تبدیلیاں رونما ہوجاتی ہیں چھاتیاں بڑھ جاتی ہیں اور رحم بھی بڑا ہوجاتا ہے جس کے نتیجہ میں توازن میں بھی فرق آجاتا ہے اور جسم کا مرکز ثقل بھی بدل جاتا ہے پیڑو (Pelvic) اور کولہے کے جوڑ حمل کے بوجھ کی وجہ سے کمزور اور کم مستحکم ہوجاتے ہیں اس لئے فرش پر سے سیدھا اٹھنے اور کھڑا ہونے کے عمل میں احتیاط برتیں اور اچانک یا تیزی سے ادھر ادھر مڑنے سے اجتناب کریں۔

۳) دل کے دھڑکنے کی رفتار کا خیال رکھیں

دل کی رفتار 140 دھڑکنیں فی منٹ سے کم رکھیں نومولود بچہ کی ماں کی دھڑکن کی رفتار آرام کی حالت میں بھی بلند ہوتی ہے کیونکہ اس کے خون کا حجم حمل کے دوران 30 فیصد اوسط سے زیادہ درجہ سے بھی کم ہوچکا ہوتا ہے۔

وہ خواتین جن کی آکسیجن لینے کی صلاحیت یا جن کا کام زیادہ بیٹھنے کا ہو اور موٹی بھی ہوں انہیں خاص طور پر محتاط رہنے کی ضرورت ہے (ACOG) کے مطابق ایسے مریض ہلکی پھلکی ورزش سے بھی منفی اثرات سے دوچار ہوجاتے ہیں۔

۴) کم تصادم والی ورزشیں کریں جن میں Aerobic ورزشیں بھی شامل ہیں

اس کا مطلب یہ ہے کہ ایک پاؤں ہر وقت زمین پر لگا رہنا چاہئے مثال کے طور پر مارچ کرنے کے انداز میں چلنا اچھلنے کودنے کے انداز میں چلنے سے بہتر ہے ڈاکٹر فلپس کے مطابق ننھے بچوں کو پالنے والی عورتوں کو ورزش کرتے وقت خواتین کھلاڑیوں والا انگیا پہننا چاہئے۔

۵) ایسی ورزشوں سے اجتناب کریں جن میں مقابلہ کا پہلو پایا جائے

کھیل کود سے لطف اندوز ہونا اور کھیلوں کے مقابلوں میں حصہ لے کر جیتنے کی خواہش جسم کو

ایک مناسب حد سے زیادہ تھکا سکتی ہے بیرونی طور پر اگرچہ جسم نارمل دکھائی دینے لگے لیکن اندرونی عناصر ابھی تک معمول پر نہیں آتے تاہم ورزش کے مثالی راہنما اصولوں پر ابھی بھی عمل کیا جاسکتا ہے مثال کے طور پر ہفتے میں تین بار باقاعدہ ورزش کرنا کبھی کبھار ورزش کرنے سے بہتر ہے۔

۶) سخت گرمی اور مرطوب موسم میں ورزش سے اجتناب کرنا چاہئے

جسم میں پانی کی کمی واقع ہو جانے کے امکان کو ختم کرنے کے لئے ورزش شروع کرنے سے پہلے اور ورزش کرنے کے بعد پانی پینا ضروری ہے۔

ورزش کا معمول

ڈاکٹر فلپس کے مطابق ورزش کا روائتی نمونہ بچہ کی پیدائش کے بعد عورتوں کے لئے کارآمد ثابت ہوتا ہے۔

☆ ورزش شروع کرنے سے پہلے پانچ منٹ کا Warm Up کا سہل دور اس میں آہستہ آہستہ چلنا یا ساکن سائکلنگ شامل ہے۔

☆ دل کی دھڑکن کی رفتار کے موافق 15-30 منٹ تک مستقل انداز میں Aerobic سرگرمیاں اس میں چہل قدمی، سائیکل چلانا، کشتی چلانا اور پیراکی وغیرہ شامل ہیں۔

☆ سخت ورزش کے بعد جسم کو بتدریج اور مرحلہ وار ٹھنڈا ہونے دینا۔

☆ پیٹ، پشت اور ٹانگوں کے پٹھوں کی مضبوطی مختلف ورزشیں۔ اگرچہ ہم پیٹ کی ورزشوں کو نظرانداز کرنا چاہیں لیکن پھر بھی یہ اہم ہیں کیونکہ یہ پیٹ اور پیٹھ کے پٹھوں کو تندرست و توانا کرنے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔

یہ ورزشیں آہستہ اور احتیاط سے جسمانی تربیت دینے والے کسی ماہر کی راہنمائی میں کریں۔
اگر آپ کا بچہ اپریشن سے پیدا ہوا ہے تو پھر ورزش کی شدت کا بخوبی اندازہ کریں۔ پیٹ کے پٹھوں کی ورزش کو حمل کے بعد ازسرنو شروع کرتے وقت آپ کو یاد رکھنا ہوگا کہ بچہ کی پیدائش کے بعد

پیٹ کے پٹھے پہلے جیسی آسانی سے نہیں سکڑتے۔

اگر کمر کے بل لیٹ کر اٹھ کر بیٹھنے والی ورزش کی جائے تو یہ عمل آہستہ آہستہ کرنا چاہئے اور گھٹنوں میں خم لاکر اٹھنا چاہئے اگر لیٹ کر ٹانگیں سیدھی رکھتے ہوئے اور پاؤں کو ایک جگہ جما کر اٹھنے کی ورزش کی جائے تو یہ عمل کمر کے نچلے حصہ پر زبردست دباؤ پڑنے کا سبب بنتا ہے۔ (یہ بات ہر ورزش کرنے والے کے لئے یکساں اہمیت رکھتی ہے نہ صرف ماں بننے والی خواتین کے لئے) ہر اس ورزش سے اجتناب کیجئے جس میں کمر کو پوری طور پر محرابی حالت میں یا کسی اور بے ڈھنگے انداز میں بغیر کسی ٹیک یا سہارے کے موڑنے کا عمل شامل ہو۔ لیٹ کر دونوں ٹانگوں کو ایک ساتھ اٹھانا بھی اسی زمرے میں آتا ہے۔ اس لئے ایک وقت میں صرف ایک ٹانگ کو اٹھانا چاہئے

ورزش کی تربیت دینے والے ماہرین کی ایک پسندیدہ ورزش ہوتی ہے جس میں پیڑو کو جھکایا یا موڑا جاتا ہے جس سے پشت یا کمر کا درد ختم ہو جاتا ہے ایک ماہر ڈاکٹر صاحبہ مشورہ دیتی ہیں کہ عورتوں کو ٹانگوں کے درمیان مناسب سا وقفہ دے کر اور ہلکے سے خم کے ساتھ، ہاتھوں کو دونوں طرف کولہے پر رکھ کر کھڑا ہونا چاہئے۔

تمام ماہرین اس بات پر متفق ہیں کہ سخت ورزش شروع کرنے کے لئے حمل کے بعد کا وقت مناسب نہیں ہے۔ لیکن پھر بھی ممکن ہے کہ کچھ عورتیں اپنے بڑھتے ہوئے وزن کو کم کرنے کے لئے اس آزمائش میں پڑیں۔ اس لئے کم محنت اور سہل ورزش کے پروگرام سے شروع کریں اور بتدریج اسے بڑھاتے جائیں۔ (ACOG) کے انتباہ کے مطابق مندرجہ ذیل علامات سے خبردار رہیں۔ درد، خون بہنا، سر چکرانا، سانس میں بے اعتدالی دل کی دھڑکن میں تیزی غشی کمر کا درد یا چلنے میں دشواری۔ ان میں سے کوئی ایک بھی واقع ہو تو اپنے ڈاکٹر صاحبہ سے دریافت کریں۔ ورنہ کسی میٹرنٹی کلینک یا خاندانی مرکز صحت یا کسی ہیلتھ کلب سے رابطہ کریں۔ آپ مندرجہ ذیل آرا میں سے انتخاب کرسکتی ہیں۔

☆ اپنی صحت کے علاوہ بچہ کی صحت کے بارے بھی محتاط رہیں۔ اپنے بچہ کے ساتھ خاص

طور پر وقت صرف کریں۔

☆ مختلف معمولات کے ساتھ باقاعدہ ورزش کی کلاسیں۔ ورزش کی تربیت دینے والا کوئی ماہر آپ کو بتا سکتا ہے کہ ورزش کے معمول میں کیسے تبدیلی لائی جاسکتی ہے۔

جب آرام کی ضرورت ہو تو مناسب آرام کرنے سے گریز نہ کریں۔ پیٹ کی ورزشیں سہل انداز میں کریں اور ورزش کے معاملے میں اپنا دوسروں کے ساتھ موازنہ نہ کریں۔

ورزش سے متعلق گھریلو ویڈیوں اور رسالے وغیرہ حاصل کریں۔ اگر ممکن ہو تو خریدنے سے پہلے مختلف ویڈیو کیسٹ کرایہ پر حاصل کرلیں تاکہ اپنی ضرورت کے مطابق خرید سکیں۔

یہ ضرور دیکھیں کہ آیا ان کیسٹوں میں ماہر ڈاکٹروں اور نرسوں، ماہرین نفسیات کی آرا شامل ہیں کہ نہیں۔ اگر آپ محسوس کریں کہ ورزش کرنے کے لئے آپ بہت تھک چکے ہیں تو محض چلنے پر اکتفا کریں۔

اپنے بچہ کو سٹرولر میں ڈال کر سیر وتفریح کے لئے باہر کھلی فضا میں نکلیں۔ ایک دفعہ آپ کا چلنے کا سلسلہ آپ کی توانائی کے موافق بہتر ہو جائے تو آپ اس میں بتدریج اضافہ کرسکتی ہیں۔

زچگی کی اموات وجوہات اور اسباب

فرمانروائے ہندوستان شاہجہان کی ملکہ ممتاز محل ایک بچہ جنتے ہوئے راہی ملک عدم ہوئی تو بادشاہ بہت رنجیدہ خاطر ہوئے فرمان شاہی جاری ہوا اور تاج محل تعمیر کر دیا گیا جو کہ رعنائی تعمیر کا حیرت انگیز شاہکار ہے انہی دنوں سویڈن کے بادشاہ کی بیوی کا انتقال دوران زچگی ہو گیا تو بادشاہ بہت رنجیدہ خاطر ہوا فرمانِ شاہی جاری ہوا اور ایک ادارہ قائم کیا گیا جس نے تمام ملک میں دایہ گیری کی تربیت کا اہتمام کیا نتیجتاً ماؤں کی شرح اموات حیرت انگیز حد تک نہ ہونے کے برابر ہو گئی۔ ہماری اور ان کی ترجیحات میں فرق ابھی تک قائم ہے۔

کسی ڈاکٹر سے رجوع کرنے میں ہچکچاہٹ کا مظاہرہ اور تاخیر نہ کرنی چاہئے بلکہ ذہنی طور پر افراد خانہ کو کسی بھی ایمرجنسی کیفیت سے عہدہ برآں ہونے کے لئے تیار اور بندوبست رکھنا چاہئے حمل ٹھہرنے کے بعد ڈاکٹر سے باقاعدگی سے مشورہ کرتے رہنا چاہئے۔

اس سلسلہ میں غیر سرکاری تنظیموں (این جی اوز) کو مسئلہ کی نزاکت کا احساس کرتے ہوئے حقیقی معنوں میں خلوص نیت کے ساتھ کام کرنا چاہئے ان تنظیموں کا ارتکاز بھی بڑے شہروں میں ہے جہاں کہ ان کی ضرورت سب سے کم اور گورنمنٹ کے بڑے بڑے ہسپتالوں اور ادارے موجود ہیں این جی اوز کی ضرورت حقیقتاً دیہاتی علاقوں میں ہے جہاں کی ہماری آبادی کی

اکثریت ہے اور وہ سہولتوں سے محروم ہیں لیکن این جی اوز بھی وہاں کام کرنے پر آمادہ مائل نظر نہیں آتیں چونکہ دور دراز کے علاقوں میں کام کرنے سے کوئی شہرت اور پبلسٹی حاصل نہیں ہوتی۔

سرکاری سطح پر اس سلسلہ میں بہت کام ہونا چاہئے۔ جن میں عوام بالخصوص خواتین کی ہیلتھ ایجوکیشن ڈاکٹر اور نرسوں کی خصوصی تربیت کہ وہ زچگی کے مسائل اور ایمرجنسی کو سنبھالنے کی اہلیت کے حامل ہو سکیں۔ مڈوائف کی تربیت خاص طور پر یہ کہ ان کو علم ہو کہ کس حد تک مریضہ کا علاج خود کرنا ہے اور کب مریضہ کو کسی ماہر ڈاکٹر کے پاس بھیج دینا ہے۔ بنیادی اور دیہی مراکز صحت میں اس طرح کی ایمرجنسی کو سنبھالنے کے خصوصی انتظامات ہونے چاہئیں اور ایسے ذرائع نقل وحمل مہیا کرنے میں کسی خطرہ کا احتمال نہ رہے۔

موت کا شکار ہونے والی یہ عورتیں اپنی زندگی کے بہتر دور یعنی جوانی سے گزر رہی ہوتی ہیں اور بظاہر کسی موذی مرض میں گرفتار نہیں ہوتیں۔ صرف نسل انسانی کے تسلسل کو برقرار رکھنے کی کوشش میں خود وادی خموشاں پہنچ جاتی ہیں۔ جو وجوہات اس کا باعث بنتی ہیں ان میں سے اکثر بروقت تشخیص اور علاج سے قابل رفع ہیں ان وجوہات میں خون کی کمی، خون کا زیادہ بہہ جانا، مسدود زچگی (Obstructed Labour) انفیکشن خون کا رگوں میں جم جانا کسی لوتھڑے کا پھیپھڑوں میں پہنچ جانا یا زہریلے مادوں کا خون میں مل جانا وغیرہ شامل ہیں۔

درج ذیل علامات ظاہر ہوں تو یہ خطرہ کی گھنٹی ہے۔ دوران حمل خون آنے لگے زیادہ سر درد رہنے لگے الٹیاں زیادہ آنے لگیں تیز بخار ہو جائے پاؤں یا ٹانگ پر سوجن آجائے جھٹکے لگنے لگیں یا تشنج کی کیفیت ہو جائے بلڈ پریشر زیادہ رہنے لگے ان حالات میں فوراً ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہئے زچگی کا دورانیہ آٹھ گھنٹوں سے زیادہ ہو جائے تو مریضہ کو فوراً ہسپتال منتقل کر دینا چاہئے۔

قوم کی ماؤں کو صحت مند رکھنے اور دوران امومت (حمل ٹھہرنے سے لے کر بچہ کی پیدائش

کا عمل مکمل ہونے تک) پیچیدگیوں اور قباحتوں سے بچنے کے لئے سب سے زیادہ اہم اور ضروری بات ایک عورت کا ان علامات اور مراحل سے آگہی ہے۔ ہر عورت کو اس سلسلہ میں تعلیم وتربیت ہونا چاہئے۔

کسی بھی ترقی پذیر ملک میں ہر ۲۵ یا ۴۰ خواتین میں سے ایک عورت کو اپنی زندگی میں حمل یا زچگی کی پیچیدگی کے باعث موت کا سامنا کرنا پڑتا ہے اس کے مقابلے میں ترقی یافتہ ممالک میں ایک ہزار خواتین میں سے صرف ایک عورت اس قسم کے خطرے سے دوچار ہوتی ہے عام طور پر زچگی کی ان اموات کا تعلق مجموعی معیار صحت یا معیار زندگی سے نہیں جوڑا جاتا جبکہ ایسا کیا جانا چاہئے کوئی بھی ملک جہاں زچگی کے دوران زیادہ اموات ہوتی ہوں ترقی یافتہ نہیں کہلا سکتا۔

زچگی کے دوران ماؤں کی اموات کی وجوہات یقیناً المناک ہیں ان میں سے ۲۵ سے ۳۰ فیصد اموات ناپسندیدہ حمل سے چھٹکارا پانے کے لئے غیر قانونی اسقاط کرانے کے نتیجے میں واقع ہوتی ہیں خواتین کو یہ حمل محض اس لئے ضائع کرنے پڑتے ہیں کیونکہ انہیں خاندانی منصوبہ بندی کی سہولتیں میسر نہیں ہیں جن کی انہیں واقعی ضرورت ہے یا پھر ان کا حمل پیچیدگی اختیار کر جاتا ہے اور اپنی زندگی بچانے کے لئے حمل ضائع کرنے کے سوا ان کے پاس کوئی چارہ نہیں ہوتا۔ لیکن اس مقصد کیلئے انہیں مستند اور ماہر معالجوں کی خدمات حاصل نہیں ہوتیں جس کی وجہ سے حمل کے دوران اور بچے کی پیدائش کے موقع پر ہزاروں خواتین اپنی جان سے ہاتھ دھو بیٹھتی ہیں جبکہ ان سے کہیں زیادہ تعداد جو لاکھوں تک پہنچتی ہے ان خواتین کی ہے جو موت کے منہ میں تو نہیں جاتیں لیکن ہمیشہ کیلئے معذور ہو کر رہ جاتی ہیں ایک اندازے کے مطابق ایک مرنے والی عورت کے مقابلے میں ۱۰ سے ۱۵ فیصد عورتیں کسی نہ کسی معذوری کا شکار ہو جاتی ہیں۔

ان اموات کو روکنے کیلئے ہر ملک میں قومی سطح پر ذمہ داری محسوس کی جانی چاہئے اس کیلئے

ایک سیاسی عزم کی ضرورت ہے تاکہ ان المیوں کی روک تھام خصوصی پروگراموں پر عمل درآمد کے ذریعے کی جاسکے یہ کام نہ صرف عام انسانی نقطہ نظر سے بلکہ اس لئے بھی ضروری ہے کہ خواتین کسی بھی قوم، معاشرے اور خاندان میں ریڑھ کی ہڈی کا درجہ رکھتی ہیں۔ جب زچگی کے دوران کسی عورت کی موت واقع ہوتی ہے تو اس کے بچے کیلئے بھی سزائے موت کا فیصلہ صادر ہو جاتا ہے جو ابھی اس کے پیٹ میں یا گود میں ہوتا ہے اسطرح خاندان کا شیرازہ بکھر جاتا ہے۔

زچہ کی اموات کی جڑیں بہت گہری ہیں۔ یہ جڑیں معاشرے کے سماجی ثقافتی اور معاشی حالات خاص طور پر اس ماحول میں پیوست ہیں جو معاشرے نے انہیں ورثے میں دیا ہے۔ زندگی کا ہو یا مالی وسائل کی تقسیم کا صحت کی نگہداشت کا ہو یا خاندانی بہبود کا، عورت کے خلاف امتیازی سلوک اس کی پیدائش سے ہی ہوتا ہے یا اس کے بالغ اور پھر بوڑھے ہونے تک جاری رہتا ہے زندگی کے ہر حصے میں اس کے کردار کو یا تو بالکل نظرانداز کر دیا جاتا ہے یا گھٹا کر پیش کیا جاتا ہے۔

اگر ہم عورت کی صحت کا معیار اور اس کا معاشرتی مقام بلند کرنا چاہتے ہیں تو ہمیں ان اسباب کا تفصیلی جائزہ لینا ہوگا جو اس کے خلاف امتیازی سلوک کا باعث بنتے ہیں اگر ہم ان بنیادی اسباب کا خاتمہ کرنے میں کامیاب نہیں ہوتے تو آبادی میں اضافے کے ساتھ ماں کے مسائل سنگین سے سنگین تر ہوتے چلے جائیں گے اور ان کی گود میں پلنے والی نسل ان صلاحیتوں سے محروم رہے گی جن کی بدولت کوئی قوم ترقی کے زینے طے کرتی ہے زچگی کے مسائل حل کرنے کیلئے مندرجہ ذیل اقدامات کی ضرورت ہے۔

☆ ماؤں کو زچگی کی اموات سے بچانے کے جو طریقے دستیاب ہیں ان پر موثر عمل درآمد کیلئے موجودہ وسائل کو کام میں لایا جائے ان طریقوں سے ماؤں کی اموات میں پچاس فیصد کمی

لائی جاسکتی ہے۔

☆ ہمیں یہ بات ذہن میں رکھنی چاہئے کہ آج کے ترقی یافتہ صنعتی ممالک کو بھی ماضی میں اس مسئلے کا سامنا تھا۔ انہوں نے یہ مسئلہ پختہ عزم لگن اور ترجیحات میں رد و بدل کے ذریعے حل کیا ہے ہمیں بھی ان کی تقلید کرنی چاہئے۔

ماؤں کی صحت اور نگہداشت کے مسئلے کو صحت کی بنیادی سہولتوں اور ملک کی مجموعی ترقیاتی پالیسی سے مربوط کیا جائے۔

☆ ہمیں حکومت کے با اختیار اداروں اور عام شہریوں پر اثر انداز ہو کر عورت کے معاشرتی مقام اور اس کے معیار صحت کو بلند کرنے کی کوشش کرنی چاہئے۔ خاص طور پر صحت کی سہولتوں میں درپیش مشکلات کو دور کرنے اور کم عمری کی شادی کی حوصلہ شکنی کرنے کیلئے موثر اقدامات کئے جائیں جو سہولتیں پہلے سے موجود ہیں انہیں معیاری بنایا جائے اور جدید ٹیکنالوجی سے استفادہ کیا جائے تا کہ خواتین کو کم سے کم اخراجات میں بہتر نگہداشت مل سکے۔

☆ حاملہ خواتین کے باقاعدہ معائنہ کو یقینی بنایا جائے اور اس مقصد کیلئے تربیت یافتہ عملے کا تقرر کیا جائے جو خطرے میں گھری ہوئی خواتین کی نشاندہی کر سکیں۔

☆ ملک میں مختلف مقامات پر ایسے ہسپتال یا مراکز صحت قائم کئے جائیں جو جدید ٹیکنالوجی اور ساز و سامان سے لیس ہوں اور ہر قسم کی ہنگامی صورت حال سے موثر طور پر نمٹنے کی صلاحیت رکھتے ہوں۔

☆ ملک کے کونے کونے میں سفری سہولتوں کا جال بچھایا جائے اور زچگی کی پیچیدگیوں کا شکار ہونے والی خواتین کو بروقت صحیح جگہ پہنچانے کی ضمانت دی جائے جہاں علاج معالجہ کی جدید سہولتیں حاصل ہوں۔

شاید سب سے زیادہ اہم بات لوگوں میں یہ شعور پیدا کرنا ہے کہ زچگی کے دوران ماؤں کی زندگیوں کو بچانے کیلئے کچھ نہ کچھ کیا جا سکتا ہے اور لازماً کیا جانا چاہئے بہتر ہوگا کہ ترقی پذیر ممالک کے سربراہان اس سلسلے میں ذاتی دلچسپی کا مظاہرہ کریں۔

حمل کے آخری تین ماہ

ساتویں ماہ تک اصولی طور پر ہر حاملہ کو لیڈی ڈاکٹر، ڈاکٹر، ہیلتھ وزیٹر یا تربیت یافتہ دائی سے ملاقات اور چیک اپ کروالینا چاہئے پاکستان میں جہاں خواتین میں خواندگی کی شرح بھی کم ہے اور خواتین روایتی طور پر اپنی صحت اور اپنی بھلائی کی باتوں سے بے بہرہ ہیں گھر کے مردوں پر یہ ذمہ داری عائد ہوتی ہے کہ وہ حاملہ کی صحت کی طرف توجہ دیں۔ اکثر اوقات حمل کے ابتدائی ایام بغیر کسی قسم کے طبی معائنے یا امداد کے گزر جاتے ہیں ان ایام میں کوتاہیوں کی وجہ سے ہی نومولود میں پیدائشی نقائص، پیدائش کے عمل میں پیچیدگیاں اور آگے جا کر زچگی کے ایام میں ماں بچے یا دونوں کی بیماری یا موت واقع ہوسکتی ہے۔

حمل ٹھہرنے کا اندازہ ہو جانے کے فوراً بعد حاملہ کو چاہئے کہ وہ نزدیک ترین مرکز صحت ہسپتال یا کلینک میں اپنا نام درج کروالے تشنج کے ٹیکوں کے بارے میں پتہ کرلے جو عموماً ساتویں اور آٹھویں مہینے میں لگائے جاتے ہیں بلڈ پریشر اور تجویز کئے جانے والے خون اور پیشاب کے ٹیسٹ کروالے۔ اس کے علاوہ ماہانہ چیک اپ کے لئے ڈاکٹر کے پاس باقاعدگی سے جاتی رہے

آخری تین ماہ میں حاملہ کے لئے پیدائش کا وقت نزدیک ہوجاتا ہے اگر پہلی بار ماں بننے کا تجربہ ہے تو پیدائش کے مرحلے کا خوف بھی ہوتا ہے کچھ غلط اور سنی سنائی باتوں کی وجہ سے بھی

دہشت ہو جاتی ہے اس لئے انتہائی ضروری ہے کہ حاملہ، لیڈی ڈاکٹر یا ہیلتھ وزیٹر سے پیدائش کے مرحلے کی تفصیل اطمینان سے پوچھے اب تو پیدائش کے عمل کی مرحلہ وار تصویروں کے ساتھ لیڈی ہیلتھ وزیٹر حاملہ کو تمام مراحل کی کیفیات سے آگاہ کر سکتی ہے۔

مرکز صحت میں

1) ساتویں اور آٹھویں ماہ میں ہر دو ہفتے بعد چیک اپ کے لئے بلایا جائے گا جبکہ نویں مہینے میں ہر ہفتے ساتویں مہینے سے ہی لیڈی ڈاکٹر یا صحت کارکن حاملہ کی زچگی (ڈلیوری) کی تیاری کے لئے اور بچے کی پیدائش کے بعد پہنانے والے کپڑوں اور دیگر ضرورت کے سامان کو تیار کرنے کی ہدایات دے دیتی ہے۔ نومولود کو دنیا میں آتے ہی ساتھ دی گئی فہرست میں موجود اشیا کی ضرورت ہوتی ہے ڈاکٹر یا صحت کارکن ظاہری علامات سے حاملہ اور بچے کی صحت کا اندازہ لگاتی ہیں آلے کی مدد سے بچے کی دل کی دھڑکن سنتی ہے اس کے علاوہ حاملہ کے خون کا اور پیشاب کا ٹیسٹ بھی تجویز کر سکتی ہے۔

2) بلڈ پریشر مناسب حد سے زیادہ ہونے کی صورت میں غذا میں نمک سے احتیاط اور کچھ ادویات تجویز کی جائیں گی حاملہ کے لئے بلڈ پریشر کی ادویات مخصوص قسم کی ہوتی ہیں اور ڈاکٹر یا ہیلتھ وزیٹر کی ہدایات کے بغیر نہیں لینی چاہئیں۔ ان خواتین کو خصوصی طور پر زیادہ احتیاط کرنی چاہئے جن کے ہاں کم عمر میں پہلا بچہ ہو رہا ہو یا جن کی زیادہ عمر ہو اور وہ کئی بارہ حاملہ ہو چکی ہوں۔ حمل میں بلڈ پریشر کے زیادہ ہونے سے شدید درد، دھندلا نظر آنا بہت زیادہ سوجن خصوصاً پیروں اور ہاتھوں پر شامل ہیں کیونکہ اس سے رحم میں اچانک بچے کی موت بھی واقع ہو سکتی ہے عام طور پر بلڈ پریشر زیادہ ہونے کی صورت میں آرام کرنا اور جلدی جلدی چیک اپ کے لئے آنا تجویز کیا جاتا ہے اس کی پابندی ماں اور بچے کی صحت کے لئے لازمی ہے۔

3) وزن کیا جائے گا ساتویں اور آٹھویں مہینے میں عموماً سب سے زیادہ وزن میں اضافہ دیکھا جاتا ہے۔ عام طور پر ان دو ماہ میں وزن تین سے چار کلو بڑھ سکتا ہے۔ آخری ماہ میں صرف 2 یا 3 کلو وزن بڑھتا ہے دراصل یہ تمام وزن صرف بچے کا نہیں ہوتا اس میں ایک کلو آنول نال کا جسم میں تقریباً 2 لیٹر خون کا اضافہ رحم میں بچے کو محفوظ رکھنے والے پانی کا ایک کلو ماں کی چھاتیوں میں دودھ کا ایک کلو کے قریب وزن اور رحم کا آدھ کلو قریب وزن میں اضافہ شامل ہیں۔ پیٹ کے بڑھ جانے سے کمر میں درد کی شکایت ہو سکتی ہے اس کے لئے کام کے درمیان آرام کے وقفے بڑھا دیں اونچی ایڑی کی جوتی نہ پہنیں اور مرغن غذاؤں سے پرہیز کریں۔ پاکستانی حاملہ خواتین میں وزن میں ناکافی اضافہ دیکھا گیا ہے اس کی بنیادی وجہ ناقص اور کم غذا ناکافی آرام اور مشقت طلب کام ہے غذا میں تازہ پھل اور سبزیوں کا استعمال رکھیں۔ دودھ، دہی، لسی انڈے، لوبیا اور دالیں غذائیت سے بھرپور اور کم خرچ غذائیں ہیں۔

4) خون کے ٹیسٹ سے خون کی بھی تشخیص کی جاتی ہے خون کی کمی یا انیمیا دراصل خون کے سرخ ذرات کی کمی اور آکسیجن جذب کرنے کی صلاحیت میں کمی کا نام ہے اگر حمل کی ابتدا ہی سے خون کی کمی کی شکایت کا علم ہو جائے تو خون بڑھانے کی غذاؤں کے ساتھ ساتھ گولیاں کھانے کی تجویز دی جاتی ہے اگر یہ کمی آخری تین ماہ میں شدید ہو تو اس صورت میں خون بڑھانے کے انجکشن تجویز کئے جا سکتے ہیں اکثر خواتین حمل سے پہلے ہی خون کی کمی کا شکار ہو جاتی ہیں اس کی وجہ لڑکیوں کے ساتھ غذا کے معاملے میں امتیازی سلوک اور بچپن ہی سے ان پر کام کا بوجھ اور ان کی صحت کی طرف سے بے توجہی ہے ملیریا اور پیٹ میں کیڑے بھی خون کی کمی کی شدت کو بڑھاتے ہیں جلد تشخیص ہو جانے پر ان کے تدارک کے لئے ڈاکٹر یا صحت کارکن دوائیں تجویز کر سکتی ہے حاملہ میں انیمیا یا خون کی کمی سے پیٹ میں بچے کا وزن کم اس کے حادثاتی طور پر جلد پیدا ہو جانے

اوران کی دماغی صلاحیتوں کے سست ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے۔

5) فولاد کی کمی کی شکایت کا اندازہ بھی خون کے ٹیسٹ سے کیا جا سکتا ہے اس کے لئے غذا کو بہتر بنانے کے علاوہ گولیاں تجویز کی جاتی ہیں۔فولاد کی کمی سے کئی پیچیدگیاں پیدا ہو سکتی ہیں جن میں بچے میں پیدائشی نقائص مثلاً بچہ کی ریڑھ کی ہڈی میں نقائص پیدا ہو سکتے ہیں۔

6) خون کے ٹیسٹ سے حمل کے دوران ذیابیطس کی شکایت پیدا ہو جانے کا بھی اندازہ لگایا جاتا ہے حمل میں شوگر ایک پیچیدہ مگر عام کیفیت ہے خصوصاً پاکستان میں حمل میں شوگر پیدا ہونا ایک شدید مسئلہ ہے۔ اس کا اندازہ بعض ظاہری علامات سے بھی ہوتا ہے جن میں ماضی میں ہونے ولاے بچے کا سائز اور وزن یعنی ماضی میں زیادہ بڑا بچہ پیدا ہونا پچھلے حمل میں بچے کی رحم میں موت واقع ہونا حاملہ کو بار بار پیشاب میں انفیکشن دریافت ہونا غیر معمولی طور پر زیادہ بھوک اور پیاس لگنا اور کئی اس قسم کی کیفیات کا جائزہ لیا جاتا ہے۔

ہسپتال میں ڈلیوری درج ذیل حالات میں تجویز کی جاتی ہے

☆ پیدائش کا راستہ تنگ ہے

☆ ماں کا بلڈ پریشر زیادہ کم ہے

☆ ماں ذیابیطس/شوگر کی مریضہ ہو

☆ ایسی ماں جو خون کی کمی کا شکار ہو

☆ اگر بچہ سر کی بجائے ٹانگوں یا منہ کے بل نیچے آ رہا ہو

☆ اگر نال بچہ دانی میں ایسی جگہ لگی ہو کہ جس سے پیدائش میں رکاوٹ پیدا ہو اس کے علاوہ نال بچہ کے گلے میں لپٹ سکتی ہے یا ڈلیوری کے دوران پھٹ جائے یا الگ ہو جائے۔

☆ معائنے میں اندازہ ہو کہ پیدائشی تھیلی میں پانی بہت کم یا بہت زیادہ ہے۔

☆ ماں کے پیٹ میں جڑواں بچے ہوں

☆ ایسی ماں جس کے پچھلی ڈلیوری پر بچے پیدائش کے وقت مر گئے ہوں یا شدید یرقان یا سانس میں دشواری کی وجہ سے فوت ہو گئے ہوں یا پیدائشی نقص کے ساتھ پیدا ہوئے ہوں

☆ اگر ماں کو دوران حمل خون جاری ہوا ہو یا کسی اور پیچیدگی کا سامنا ہوا ہو۔

بچے کے کپڑے

☆ 2 عدد سوتی بنیان

☆ 2 عدد فلالین یا سوتی فراکیں (20 انچ لمبی تاکہ بچے کے پاؤں ڈھک جائیں)

☆ 12 عدد ململ کے لنگوٹ

☆ 1 عدد ٹوپی (سردی میں اونی) بچے کو گرمی میں بھی سر پر ٹھنڈ لگ سکتی ہے

☆ 1 عدد بچے کو نہلا کر لپیٹنے کے لئے تولیہ

☆ 2 عدد بچہ کو لپیٹنے کے سوتی یا فلالین کی چادریں

☆ 2 عدد سیفٹی پن

☆ بے بی صابن، بے بی پاؤڈر، سرسوں یا زیتون کا تیل (مالش کے لئے)

☆ 1 عدد بچے کے بچھانے کے لئے پلاسٹک کا ٹکڑا

☆ بچے کے لنگوت کے اوپر پہنانے کے لئے نرم پلاسٹک کی چڈی

ماں کے لئے

☆ 2 عدد کاٹن کے رول اور سادی ململ کے ٹکڑے پیڈ کے لئے

☆ 3-2 سینٹری پیڈ کے پیکٹ

☆ ڈلیوری کے بعد پہننے کے لئے صاف جوڑا

☆ ماں کے نیچے بچھانے کے لئے پلاسٹک کا ٹکڑا (گز لمبا اور گز چوڑا)

☆ 2-3 صاف چادریں

اگر شوگر کی کیفیت دریافت ہو تو حاملہ کو معائنے کے لئے جلدی جلدی جانا چاہیے تاکہ ڈاکٹر یا ہیلتھ وزیٹر بچے کے سائز کا جائزہ لیتی رہے بچہ اگر خطرے میں ہو یا خطرناک حد تک بڑا ہو جائے تو مصنوعی طور پر جلدی ڈلیوری کرنے کا فیصلہ ضروری ہوتا ہے تاکہ ماں اور بچہ دونوں کی جان بچائی جا سکے۔

7) حمل کے آخری تین ماہ تشنج کا ٹیکا بھی لگتا ہے یہ ٹیکا کم از کم حمل کی انتہا سے 4 ہفتہ پہلے لگ جانا چاہیے اگر حاملہ کو اس سے پہلے کسی حمل میں یہ ٹیکا لگ چکا ہو تو اسے صرف ایک ہی ٹیکا درکار ہوگا جبکہ پہلی بار حاملہ ہونے والی خاتون کو دو ٹیکے درکار ہوں گے جن میں کم از کم فاصلہ 4 ہفتے ہوں۔

8) حاملہ کو آخری تین ماہ میں ڈاکٹر یا ہیلتھ وزیٹر سے باقاعدہ ملاقات کے دوران ان ورزشوں کے بارے میں بھی دریافت کرنا چاہیے جو پیدائش کے وقت جسمانی طاقت اور صلاحیت کو بڑھا سکتی ہیں ان ورزشوں میں سانس لینے اور زچگی کے درد برداشت کرنے کے صحیح طریقوں کا بھی پوچھنا چاہیے۔

9) مراکز صحت زچہ بچہ مراکز ہسپتال اور کلینکوں میں دودھ پلانے کی تربیت کے بارے میں ضرور پوچھیں یہ وہ مراکز ہیں جو ماں کو دودھ پلانے کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں ماں اور بچہ دونوں کی صحت کی بہتری چاہتے ہیں اس کے علاوہ حاملہ کو اپنی چھاتیوں کی زیتون کے تیل سے مالش اور صفائی رکھنی چاہیے تاکہ آنے والے وقت میں دودھ بچے کو وہ پلانے کے لئے تیار ہوں۔

ساتواں مہینہ

7 ماہ کی تکمیل پر اگر بچہ پیدا ہو جائے تو مخصوص نگہداشت کے ساتھ اسکی جان بچائی جا سکتی ہے اس وقت تک بچہ اپنی انتہائی شکل تک پہنچ چکا ہوتا ہے سر اور جسم بھی مناسب سائز کے ہو جاتے ہیں بچے کے جسم پر چکنائی کی تہہ ہوتی ہے جو اسے رحم میں چربی کی تہہ بڑھتی ہے اور اس کا وزن بتدریج بڑھتا جاتا ہے بچہ تقریباً دو پونڈ وزن کا ہو جاتا ہے اور لمبائی میں 14 انچ ہو جاتا ہے۔

آٹھواں مہینہ

اس وقت تک بچہ سر کا رخ نیچے کی طرف کر لیتا ہے اس سے ماں کے مثانے پر زیادہ دباؤ پڑتا ہے اور پیشاب کرنے کی بار بار ضرورت محسوس ہوتی ہے بچہ وزن میں بڑھتا ہے اور آنکھیں اور منہ کھول سکتا ہے پیٹ میں جگہ تنگ ہو جانے کے باعث اب بچے کی حرکات کی وجہ سے ماں کو بے آرامی محسوس ہو سکتی ہے ماں کو سانس لینے میں دشواری محسوس ہوگی اس ماہ میں اگر بچے کی پیدائش ہو جائے تو بچے کی جان بچ جانے کی شرح ساتویں ماہ سے بہتر ہے بچے کا وزن بھی چار پونڈ۔ دو کلو تک بڑھتا ہے اور لمبائی بھی لگ بھگ 16 انچ تک بڑھ جاتی ہے۔

نواں مہینہ

آخری ماہ میں ماں کو سب سے زیادہ زحمت کا احساس ہوتا ہے اس میں بچے کے لئے جگہ تنگ ہونے کی وجہ سے بچے کی حرکات بھی کم ہو جاتی ہیں مگر ان کی شدت بڑھ جاتی ہے اگر کسی بھی موقع پر بچے کی حرکات بند ہوئے 24 گھنٹے گزر جائیں تو ڈاکٹر سے فوراً معائنہ کرائیں بچے کے جسم پر موجود چکنائی کی تہہ بتدریج ختم ہونے لگتی ہے اور صرف بغلوں اور ٹانگوں کے بیچ میں رہ جاتی ہے ناخن بڑھ جاتے ہیں مگر نرم ہوتے ہیں آخر ماہ میں بچے کا وزن لگ بھگ ڈیڑھ سے دو پونڈ تک ضرور بڑھتا ہے اور عام طور سے بچہ کی لمبائی موروثی عوامل سے متاثر ہوتی ہے جبکہ اس کا وزن ماں

کی غذا اور صحت سے وابستہ ہے آخری ماہ میں سر حمل کے راستے میں ڈھل جاتا ہے اس سے ماں کو کام کاج اور چلنے پھرنے میں مشکل ہوتی ہے بچے کی کھوپڑی کی ہڈیاں مکمل طور پر نہیں جڑی ہوتیں اور پیدائش کے عمل میں ایک دوسرے پر آسانی سے چڑھ جاتی ہیں جس سے پیدائش کا عمل سہل رہتا ہے۔

پیدائش کے بعد بچے کی حفاظت

پیدائش کے فوراً بعد بچے کو موسم کے مطابق حفاظت میں لے لینا چاہئے کیونکہ یہ ایک پھول ہے جو معمولی سے نامساعد حالات سے مرجھا سکتا ہے آنکھوں میں پنسلین یا کلورومائسٹن کے قطرے ڈال دینے چاہئیں اور دو تین دن تک بی۔سی۔جی کا ٹیکہ (ٹیسٹ کروا کے) مستند ڈاکٹر کی زیر نگرانی لگوا دینا چاہئے اوائل عمر میں انسانی جسم کا قدرتی حفاظتی نظام زیادہ مضبوط نہیں ہوتا لہٰذا اگر ڈاکٹر دایہ ماں یا کوئی اور شخص جو ٹی۔بی کا مریض ہو تو بچے کو ٹی۔بی کے حملے کا خطرہ ہوگا۔

خوراک

پہلے 24 گھنٹے میں سادہ ابلا ہوا پانی اور شہد چوسنے کے لئے گلاب عرق یا چہار عرق بھی استعمال کیا جا سکتا ہے پیالا چمچہ و دیگر مذکورہ و مطلوبہ چیزیں جراثیموں سے پاک رکھنے کے لئے صفائی کا حد درجہ اہم خیال رکھا جائے ماں کے پستان نیم گرم پانی سے دھو کر دھو دیئے جائیں پہلا دودھ (Clostrum) ضائع نہ کیا جائے جب معمول چھاتی دھو کر بچے کو دودھ پلا دیا جائے جدید تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ پہلا دودھ بچے کے معدے کے لئے بہترین ہے اگر بچے کو قبض ہو جائے یا دست لگ جائیں تو ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

ناف سے متعلقہ مسائل

ایک ہفتے کے اندر اندر ناڑ وسوکھ کر خود بخود اتر جاتا ہے مشاہدے میں آیا ہے کہ کئی بچوں کی

ناف میں پیپ پڑ جاتی ہے یہ ایک خطرناک کیس بن سکتا ہے کیونکہ ناف کا تعلق بلاواسطہ پیٹ کے اندرونی حصوں سے ہوتا ہے لہٰذا بیماری (Infection) پیٹ کے اندرونی حصوں کو متاثر کر سکتی ہے اور بچے کی موت کا باعث بن سکتی ہے ایسے حالات میں بغیر حیل و حجت مستند ڈاکٹر کے مشورے سے بچے کا علاج کروانا چاہئے۔

ماں کی خوراک

ماں جو چیز بھی چاہے کھا سکتی ہے اسے زیادہ پرہیز نہیں کرنا چاہئے کیونکہ بچے کو ابتداء سے ہی پرہیز والا دودھ دیا جائے گا تو بعد میں ماں پرہیز نہیں کرے گی اس وقت بچے کو تکلیف کا سامنا کرنا پڑے گا ماں کا پہلا دودھ بچے کے معدے میں وہ صلاحیت پیدا کر دے گا کہ ماں کے دودھ کو ہر طرح سے ہضم کر سکے اس لئے جیسے کہ ہمارے ہاں رواج ہے کہ بچے کو تین دن دودھ نہیں دیا جاتا درست ثابت نہیں ہو سکا۔

مالش کی اہمیت

طبی تحقیق سے ثابت ہو چکا ہے کہ جن بچوں کو مائیں مالش کرتی ہیں ان کے پٹھے اور دوران خون دوسرے ہم عمر بچوں سے بہتر ہوتا ہے جب ایسا ہو گا تو یقیناً بچے کا ذہن بھی بہتر کام کرے گا بچے کو موسم کے ملحوظ خاطر رکھتے ہوئے عام سرسوں کے تیل سے مالش کر کے نیم گرم پانی سے نہلا کر تولئے میں لپیٹ لینا چاہئے جدید تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ نیچے ایسے سنٹر موجود ہیں جب بچے کو مالش کی جاتی ہے تو دباؤ سے یہ سینٹیر ارتعاش محسوس کرتے ہیں اور جسم میں تھکاوٹ و درد کے احساس کو کم کرنے کے علاوہ توانائی میں بھی اس کی تصدیق کرتا ہے۔ بچے کا وزن بھی بڑھ جاتا ہے۔

ماں کا دودھ

دنیا کے تمام ڈاکٹر حضرات و حکماء اس بات پر متفق ہیں کہ ماں کا دودھ ہی بچے کی صحت کے لئے بہترین غذا ہے فیڈر کا استعمال بچے کی جسمانی و نفسیاتی صحت کے لئے خطرناک ہے۔ ذیل

میں ماں کے دودھ اور فیڈر کے دودھ کا تقابلی جائزہ پیش کیا جاتا ہے۔

ماں کا دودھ

1) بچے کی غذائی ضرورتوں کے عین مطابق قدرت کے درجہ حرارت کے مطابق تیار شدہ
2) ماں کا دودھ جراثیموں سے پاک
3) بچے کے جسم کے درجہ حرارت کے مطابق تیار شدہ
4) انتہائی کم لاگت پر مہیا و خالص
5) بچے تک پہنچانے کے لئے کسی دوسرے ذریعے کی ضرورت نہیں۔
6) حصول کے لئے آسان ترین
7) ٹی بی جیسی موذی بیماری کا خطرہ نہیں۔ یاد رکھئے اگر ماں ٹی بی کی مریضہ ہے تو بھی اسکے دودھ میں ٹی بی جراثیم نہیں ہوتے
8) پیٹ کی جملہ بیماریوں سے محفوظ
9) ماں کا دودھ نور، غریب خاندانوں کے لئے ایک نعمت

فیڈر سے دودھ

1) ماں کے دودھ کی نقل انسان کے تیار کردہ فارمولے کے تحت یا کسی جانور کا دودھ
2) جراثیموں سے آلودہ ہونے کا خطرہ موجود
3) ایسی آئیڈیل نعمت سے محروم
4) ناخالص اور مہنگا
5) نپل فیڈر دیگچی چمچہ وغیرہ لہٰذا کسی جگہ بھی خطرہ پیدا ہو سکتا ہے
6) حصول کے لئے کئی ایک دشواریاں
7) ٹی بی کا خطرہ لاحق
8) پیٹ کی بیماریوں کو دعوت عام

9) زحمت اور غریبوں کی جیب پر کمر توڑ بوجھ

مغرب کے سائنسدانوں کے ریمارکس

مغرب کی دیکھا دیکھی مشرقی وافریقی عورتوں نے فیڈر کو بطور فیشن اپنا لیا ہے مغرب کی عورت تو توبہ کر رہی ہے چند ایک کو چھوڑ کر لیکن مشرق وافریقہ کی عورتیں فیڈر کو مستقل طور پر اپنا مہمان بنا چکی ہیں۔

ماں کا دودھ اور نفسیاتی عوامل

ماں اور بچہ دونوں دودھ پلانے اور پینے کے دوران جو طمانیت سکون قلب حاصل کرتے ہیں وہ دونوں کے لئے ایک انتہائی خوش گوار تجربہ ہوتا ہے بشرطیکہ ماں ذہنی وقلبی طور پر ایک ذمہ دار ماں کے منصب واہمیت کو زیادہ سے زیادہ محسوس کرے دودھ دیتے وقت اگر ماں ذہنی طور پر کسی پریشانی یا صدمے کا شکار ہے تو ایسی حالت میں دودھ نہ پلانا ہی بہتر ہے کیونکہ اس صورت میں بچے کا متاثر ہونا بھی لازمی امر ہے شدید غصے یا غم کی حالت میں جسم میں ایک طوفان برپا ہوتا ہے جس کی زد میں بچے کا آنا بھی لازمی ہے ایسی حالت میں اگر بچے کو دودھ دیا جائے تو بچہ بیمار ہو جائے گا ایسے ہی ماں کو چاہئے کہ گھریلو کام کاج سے فارغ ہو اور ذہنی طور پر مطمئن ہو کر بچے کو دودھ پلائے اگر ماں نے چولہے پر دودھ ابلنے کو رکھا ہوا ہے یا استری گرم چھوڑی رہ گئی ہے جس سے کسی نقصان کا اندیشہ ہے تو ماں کا ذہن پریشانی کا شکار ہوگا ایسی حالت میں چاہئے کہ ماں پہلے اطمینان کر لے کہ کوئی ایسا پریشان کن معاملہ نہیں اور پھر بچے کو دودھ دے دودھ دیتے وقت ماں کا مکمل طور پر پرسکون ہونا بچے کی صحت پر خوشگوار اثرات مرتب کرتا ہے۔ بچہ جب ماں کے ساتھ لگ کر اپنے ہاتھ ماں کے سینے پر رکھ کر دودھ پیتا ہے تو بچے کے بہترین صحت کے فطرتی تقاضے پورے ہو جاتے ہیں تجربات سے یہ مکمل طور پر ثابت ہو چکا ہے کہ اگر بچے کو ماں محبت وشفقت سے اپنا دودھ پلائے تو بچے کا وزن تیزی سے بڑھے گا اور بچہ صحت مند توانا وخوبصورت ہوگا اور اگر بچے کو ماں سے علیحدہ کر کے کسی اور ذریعے سے دودھ پلایا جائے تو بچے کا وزن خاطر خواہ رفتار

سے نہیں بڑھے گا اور وہ کسی نہ کسی طریقے سے والدین کے لئے مسائل کھڑے کرے گا جیسے بھوک کا کم لگنا پیٹ میں درد دست لگ جانا۔ قے کرنا بے چین ہونا وغیرہ۔

چھاتیوں کی صفائی

ماں کو چاہئے کہ بچے کو اچھی صحت کی خاطر دودھ پلانے سے پہلے اور دودھ پلانے کے بعد اپنی چھاتی کو اچھی طرح پانی سے صاف کرلے ورنہ نپل کریک ہو سکتے ہیں یا چھاتی سوجن و درد کا شکار ہو سکتی ہے جو بچے اور ماں دونوں کے لئے مصیبت کا باعث ہوگا۔

بچہ دودھ پینے اور سونے وغیرہ سے متعلق ماں پر انحصار کرتا ہے ماں جیسے چاہے اسکی عادت پر اثر انداز ہو سکتی ہے لہٰذا نظم وضبط کا سبق وہ چھ ماہ کی عمر سے ہی ماں سے سیکھنا شروع کر دیتا ہے جوں جوں بچہ بڑا ہوتا جاتا ہے ماں کی زیر نگرانی ڈسپلن کا عادی ہوتا جاتا ہے اسطرح دوسری اخلاقی ذمہ داریاں مثلاً جھوٹ نہ بولنا کسی کو گالی نہ دینا دوسروں سے مسکرا کر ہاتھ ملانا وغیرہ بچے کی گھٹی میں ڈالنا ماں کا فرض ہے جو ماں سکھائے گی وہی بچہ سیکھ جائے گا۔

بحالت مجبوری فیڈر کا دودھ پلانا

ایسے کئی ایک حالات پیدا ہو سکتے ہیں جہاں ماں کا دودھ بچے کو پلانا انتہائی مشکل یا ناممکن ہو جاتا ہے جیسے

1) ماں کے دودھ کا ناقص ہو جانا۔ لیکن ایسی حالت میں ماں کے دودھ کو لیبارٹری سے چیک کروا کے فیصلہ کرنا چاہئے اور وہ بھی کسی ڈاکٹر کی زیر نگرانی۔

2) پیدائش کے دوران یا فوراً بعد میں ماں کا شدید بیمار ہو جانا یا خدانخواستہ فوت ہو جانا۔

3) ماں کے ذہنی توازن میں گڑبڑ کی صورت میں

4) شدید درد یا چوٹ وغیرہ کی وجہ سے

غرضیکہ وجہ کچھ بھی ہو ماں بچے کو اپنا دودھ نہ پلا سکتی ہو تو فیڈر سے بچے کو دودھ پلانے میں کوئی مضائقہ نہیں بشرطیکہ

1) فیڈر کی مکمل صفائی کی گارنٹی دی جائے اور اس عمل کے دوران جو برتن استعمال ہوں ان کی صفائی کا بھی مکمل خیال رکھا جائے۔

2) ماں اسطرح مکمل اطمینان کے ساتھ بچے کو پہلو میں لٹا کر پیار بھی کرے اور فیڈر سے دودھ پلائے ۔اسطرح کافی حد تک وہ خدشات جو بچے کو جسمانی ونفسیاتی الجھنوں کا شکار بنا سکتے ہیں دور کئے جا سکتے ہیں۔

صاف ستھرے چمچے سے بچے کو دودھ پلانے میں کوئی مضائقہ نہیں۔

دودھ پلانے کا وقت

جب تک بچے کو اچھی طرح بھوک نہ لگے دودھ نہ پلایا جائے۔

ماں اور بچے کی صحت کے چند بنیادی اصول

دنیا بھر میں عورتوں اور بچوں کی غیر معیاری صحت کو بہتر بنانے کے لئے موثر اقدامات کئے جا رہے ہیں ایک اندازے کے مطابق حمل اور زچگی کی حالت میں ماؤں کی اموات مین تشویشناک اضافہ ہوا ہے اس تلخ حقیقت کا مقابلہ کرنے کیلئے ابلاغ عامہ کے ذریعے حاملہ عورتوں کو زیادہ سے زیادہ معلومات پہنچانے کے علاوہ بچے کی پرورش اور نگہداشت کے لئے حفاظتی ٹیکوں اسہال یا دستوں کی روک تھام ماں کے دودھ کی اہمیت اور ماحول کو صاف ستھرا رکھنے پر خصوصی توجہ دی جا رہی ہے عورتوں کی صحت اور خصوصاً حمل اور زچگی کے دوران ان کی بہتر نگہداشت کے لئے ماہرین نے تحقیق کے بعد چار رہنما اصول وضع کئے ہیں جنہیں احتیاطی تدابیر کے طور پر اپنانے سے ماؤں کی اموات کا خطرہ کم ہو جاتا ہے یہ چار اصول درج ذیل ہیں۔

پہلا اصول

اٹھارہ سال سے کم اور 35 سال سے زیادہ عمر کی عورتوں کے ہاں بچے کی پیدائش ماں اور بچے دونوں کے لئے خطرے کا باعث ہے۔

کم عمر ماؤں کے ہاں پیدا ہونے والے بچوں کا وزن عموماً کم ہوتا ہے اور پہلے سال کے دوران ان کے ہلاک ہونے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔

کم عمر ماں کو بچے کے پیدا ہوتے ہی موت کا خطرہ لاحق ہو جاتا ہے کیونکہ صرف وہ یہ قدرتی فریضہ انجام دینے کے لئے پوری طرح تیار نہیں ہوتی لہٰذا چھوٹی عمر میں شادی کی صورت میں پہلا بچہ اس وقت پیدا ہونا چاہئے جب بیوی کم از کم اٹھارہ سال کی عمر کو پہنچ جائے۔

35 سال سے زائد عمر کی یا ایسی عورتیں جو چار سے زائد بچوں کی مائیں بن چکی ہیں مزید بچوں کی خواہش نہ کریں عمر کے اس حصے میں ان عورتوں میں خون کی کمی اور دیگر جسمانی کمزوریاں زندگی کے لئے خطرہ بن سکتی ہیں۔

دوسرا اصول

بچوں کی پیدائش میں دو سال سے کم وقفہ ہو تو بچوں کے لئے موت کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

دو سال سے کم وقفے سے پیدا ہونے والے بچے ماں کے دودھ سے محروم رہتے ہیں جس سے ان کی نشو و نما اچھی طرح نہیں ہو پاتی۔

پہلے بچے کی پیدائش کے بعد عورت کو دوبارہ صحت اور طاقت حاصل کرنے کے لئے کم از کم دو سال کا عرصہ درکار ہوتا ہے دوبارہ حاملہ ہونے سے اس کی صحت بہت بری طرح متاثر ہوتی ہے

دو سال سے کم وقفوں سے پیدا ہونے والے بچے اکثر وقت سے پہلے پیدا ہو جاتے ہیں اور ان کا وزن کم ہوتا ہے۔ ان کے زندہ رہنے کے امکانات بھی کم ہو جاتے ہیں۔

تیسرا اصول

چار بچوں کی پیدائش کے بعد اگر عورت حاملہ ہو جائے تو حمل و زچگی کی پیچیدگیاں بڑھ جاتی ہیں۔ چار بچوں کی پیدائش کے بعد عورت کمزور ہو جاتی ہے ماں کا دودھ کم ہو جاتا ہے اور اس کی صحت گرتی چلی جاتی ہے۔

چار بچوں کی پیدائش کے بعد اکثر عورتیں خون کی کمی اور دیگر بیماریوں کا شکار ہو جاتی ہیں جس سے معذور اور کم وزن بچوں کی پیدائش کا امکان بڑھ جاتا ہے۔

چوتھا اصول

بچوں کی پیدائش کو محفوظ بنانے اور ماں کی صحت کو برقرار رکھنے کے لئے خاندانی منصوبہ بندی کے طریقے بہت مفید اور موثر ثابت ہوئے ہیں

خاندانی منصوبہ بندی کے طریقے اپنا کر عورت بار بار کے حمل اور زچگی کی پیچیدگیوں سے محفوظ رہ سکتی ہے۔

ماں اپنے بچے کو مناسب مدت تک اپنا دودھ پلا سکتی ہے جو بچے کے لئے بہترین غذا ہے۔

بچوں کی پیدائش میں وقفہ رکھنے والی مائیں بچے کی پرورش بہتر طور پر کر سکتی ہیں اور انہیں پوری طرح اپنی محبت و شفقت دے سکتی ہیں جس کے نتیجے میں ماں اور بچے کی صحت اچھی رہتی ہے

آپ بھی ان اصولوں کو نہ صرف خود اپنائیں بلکہ اپنے عزیز و اقارب اور دیگر افراد کو بھی ان کی افادیت بتائیں۔ اور یہ کتاب زیادہ سے زیادہ لوگوں تک پہنچائیں کیونکہ اس کا بنیادی مقصد

خواتین میں سماجی شعور کو اجاگر کرنا ہے کیونکہ قوانین کا شعور نہ صرف اپنے بچوں کے لئے ایک مفید بات ہے بلکہ پورا خاندان اور معاشرہ عورت کے شعور اور اس کی آگہی سے مستفید ہو سکتا ہے۔

ہونے والی ماؤں کے لئے چند مشورے

دورانِ حمل ماہرانہ مشورے اور توجہ سے حمل محفوظ رہتا ہے پہلے تو میں آپ کو یہ بتا دوں کہ قبالت داں (Obstetrican) اور ماہر امراضِ نسواں (Gynaecologist) میں کیا فرق ہوتا ہے۔

اکثر خواتین اس فرق سے لاعلم ہوتی ہیں۔ قبالت داں یا دایہ گری کی ماہر، حمل قرار پانے سے لے کر بچے کے پیدا ہونے تک کے مراحل اور اس دوران حاملہ کے مسائل صحت کی ماہر ہوتی ہے اس کے علاوہ بچے کی زندگی کے ابتدائی چھ ہفتوں کی صحت وغیرہ کا خیال بھی وہ رکھتی ہے رہے ماہر امراض نسواں تو ظاہر ہے کہ وہ عورت کے تولیدی اعضاء کی صحت و کارکردگی وغیرہ کی ماہر ہوتی ہے۔ انہیں صاف لفظوں میں نسوانی امراض کہنا چاہئے مثلاً ایام کا ٹھیک نہ آنا، ان میں درد و بے قاعدگی، بانجھ پن سنِ یاس یعنی ایام کی بندش اور عورت کے بتدریج بوڑھے ہونے کے مراحل اور ان کی تکالیف، کم عمری میں استقرار حمل کی پیچیدگیاں مثلاً جنین کا رحم کے بجائے بیض نالی (فلیو پین ٹیوب) میں بڑھنا اور بعض قسم کے اسقاط حمل قبالت دانوں کی اکثریت ماہرِ امراضِ نسواں بھی ہوتی ہے۔

قبالت داں سے کسی بھی خاتون کو سب سے پہلے اس وقت رجوع کرنا چاہئے کہ جوں ہی اس بات کی تصدیق ہو جائے کہ وہ حاملہ ہے اسے قبالت داں سے رجوع کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ اب چوں کہ مختلف قسم کے جدید ٹیسٹ کی سہولتیں حاصل ہیں حاملہ کے لئے یہ مناسب اور

ضروری ہے کہ وہ کم از کم ایک بار اپنا الٹرا ساؤنڈ ٹیسٹ ضرور کروالے، کیوں کہ اس سے یہ کھوج بھی لگایا جاتا ہے۔ کہ پیٹ میں بڑھنے والا بچہ جسمانی اور دماغی اعتبار سے درست اور نارمل ہے یا نہیں اس سے اس کے بڑھنے کی رفتار کا کھوج بھی لگتا ہے قبالت داں حاملہ سے بھی مختلف سوالات کرسکتی ہے۔ اسطرح اگر کوئی پیچیدگی ہو تو اسے اسکا اندازہ لگانے میں آسانی ہوتی ہے ویسے ایکسرے اور الٹرا ساؤنڈ کی کثرت مناسب نہیں۔

بڑی عمر کی خواتین کے حمل کس حد تک محفوظ ہوتے ہیں اس حوالہ سے عرض یہ ہے کہ اگر حاملہ کی صحت اچھی ہو اور دورانِ حمل اسے صحیح ماہرانہ مشورہ اور توجہ بھی حاصل ہو تو اسکا حمل بھی اوروں کی طرح محفوظ رہتا ہے۔ بات دراصل یہ ہے کہ عمر زیادہ ہو یعنی ۳۵ سال سے زیادہ ہو تو دورانِ حمل زیادہ عمر کے مسائل صحت مثلاً ہائی بلڈ پریشر، اسقاط کے امکان اور جنیاتی خرابیوں (معذور بچہ) کے علاوہ جڑواں بچوں کی ولادت کے امکانات بھی نسبتاً زیادہ ہوتے ہیں، لیکن احتیاط سے کام لیا جائے تو فکر و تشویش کی بات نہیں ہوتی۔

ہمیں یہ بات بھی معلوم ہونی چاہئے کہ عام حمل کی مدت کتنی ہوتی ہے حمل کی مدت اوسطاً ۳۷ سے ۴۰ ہفتوں تک ہوتی ہے جب کہ بعض حمل ۴۱ سے ۴۲ ہفتوں تک کے بھی ہوتے ہیں۔ جڑواں بچوں کی صورت میں یہ مدت گھٹ کر ۳۵ سے ۳۶ ہفتے رہ جاتی ہے۔

اکثر خواتین اپنے حمل کے استقرار کی تاریخ کا غلط اندازہ لگاتی ہیں۔ معائنے پر جنین یعنی بچے کے سائز سے اس کا صحیح اندازہ لگالیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ اگر حاملہ حمل کا اندازہ ہونے کے بعد اپنی معالجہ سے رجوع ہو تو وہ اس سے مختلف سوالات کر کے بھی اندازہ لگالیتی ہے۔ چوں کہ بعض خواتین کا حافظہ کمزور ہوتا ہے وہ صحیح تاریخ کا تعین نہیں کر پاتیں جبکہ بعض کو بالکل ٹھیک یاد رہتا ہے کہ ان کے ایام کی آمد کا سلسلہ کب سے بند ہوا ہے۔ بعض کے ہاں ایام باقاعدگی سے آتے ہیں تو بعض کے ہاں ان میں گڑبڑ ہوتی ہے۔ معالجہ ان سب باتوں پر غور کر کے حمل کی مدت یا عمر کا اندازہ لگاتی ہے۔ ان سوالات کے بعد حاملہ کا معائنہ کیا جاتا ہے۔ ۱۲ ہفتے کے بعد رحم کا

اندرونی معائنہ بھی کیا جاتا ہے اسکے بعد اس کا بیرونی معائنہ ہوتا ہے معالجہ اسے محسوس کرلیتی ہے۔

آج کل الٹرا ساؤنڈ کے ذریعے سے بھی رحم کی اندرونی کیفیت یعنی جنین کا بخوبی معائنہ کیا جاتا ہے۔ اب چوں کہ جنین کے مختلف مراحل کے خاکے بھی دست یاب ہیں الٹرا ساؤنڈ کی تصویر سے ان خاکوں کا مقابلہ کر کے جنین کے بڑھنے اور اس کی عمر کا صحیح اندازہ کرلیا جاتا ہے

۸۰ فیصد حمل میں سے ایک میں جڑواں بچوں کی پیدائش کے امکانات ہوتے ہیں ایسے پچاس فیصد حمل آخر تک پہچانے نہیں جاتے۔ اب الٹرا ساؤنڈ سے اس کا ابتدا ہی میں کھوج لگ جاتا ہے۔

عموماً خواتین یہ پوچھتی ہیں کہ جڑواں بچے کیوں پیدا ہوتے ہیں۔ اس کی دو صورتیں ہوتی ہیں۔ جب ماں کے دو انڈے ایک ہی وقت میں بارور ہوتے ہیں تو دو الگ الگ جنین اس کی کوکھ میں پلنے بڑھنے لگتے ہیں۔ یا پھر دوسری صورت میں جب بارور انڈوں کے خلیات تقسیم ہو کر دو الگ الگ جنین بن جاتے ہیں تو جڑواں بچے پیدا ہوتے ہیں۔ مگر یہ بات یاد رہے کہ جڑواں حمل اکثر صورتوں میں بہت جلد ساقط ہو جاتے ہیں۔

عام طور پر پہلے بچے ذرا دیر سے پیدا ہوتے ہیں۔ بعد کے بچے جلد دنیا میں آجاتے ہیں پہلے حمل میں درد کا سلسلہ ۱۸ گھنٹوں تک جاری رہ سکتا ہے سوال یہ ہے کہ اس درد کی نوعیت کیا ہوتی ہے؟ ابتدا میں یہ درد جھوٹے ہوتے ہیں۔ اور ان کا کوئی علاج بھی نہیں ہوتا اصل درد تقریباً ۱۲ گھنٹوں تک ہوتے ہیں اور یہ رحم کے پٹھوں میں بھنچاؤ اور کھنچاؤ کا نتیجہ ہوتے ہیں۔ ان میں یہ عمل تیز ہوتا جاتا ہے یہاں تک کہ بچہ ماں کے پیٹ سے باہر آجاتا ہے اس عرصے میں رحم کے منہ کے پٹھے یا عضلات ڈھیلے پڑ کر پھیل جاتے ہیں۔ اس طرح بچے کا سر آسانی سے باہر آجاتا ہے۔ رحم کا منہ ایک سینٹی میٹر فی گھنٹے کے حساب سے پھیلتا ہے۔

بچہ ماں کے پیٹ میں ایک پانی بھری تھیلی میں تیرتا رہتا ہے۔ دردِ زہ یعنی زچگی کے درد سے پہلے یہ تھیلی پھٹ سکتی ہے۔ عموماً یہ عین وقت پر یعنی ولادت کے وقت پر پھٹتی ہے۔ اس پانی یا

رطوبت کے خارج ہونے کے بعد چھوت کے امکانات بڑھ جاتے ہیں اس لئے اس کے بعد دیریا انتظار مناسب نہیں ہوتا۔

آپ کے ذہن میں سوال ہوگا کہ دردزہ کیوں ہوتا ہے اس کا علم کسی کو نہیں ہے کہ عام حالتوں میں یہ درد کیوں شروع ہوتا ہے۔ ہم صرف یہ کہہ سکتے ہیں کہ یہ درد بچے کی ولادت کے لئے ضروری ہوتے ہیں۔ رحم کے منہ میں ہونے والی تبدیلیوں کی وجہ سے دماغ درد پیدا کرنے والے بعض کیمیائی اجزا تیار کرتا ہے۔

زچگی کہاں مناسب ہے گھر میں یا ہسپتال میں تو اس حوالہ سے عرض ہے کہ بچے اپنے وقت پر جہاں چاہیں آسکتے ہیں، اس میں جگہ کی کوئی قید نہیں۔ لیکن بہتر یہ ہے کہ سہولت فراہم ہو تو ہسپتال میں زچگی کرائی جائے تاکہ کسی پیچیدگی کی صورت میں وہاں ضروری طبی سہولتوں سے استفادہ کیا جاسکے۔ اس کے لئے ضروری ہے کہ یہ سہولتیں وہاں موجود ہوں اس کا ضرور یقین کر لینا چاہیے کیوں کہ اکثر ہسپتال بس نام ہی کے ہسپتال ہوتے ہیں۔

کیا زچگی کے عمل میں جلدی مناسب ہے۔ جی ہاں! یہ ایک فطری عمل ہے دایہ یا زچگی کی ماہر کا فرض ہے کہ جہاں تک ممکن ہو زچگی کو اپنے وقت پر خود ہونے دے، لیکن اگر ماں کا بلڈ پریشر بہت زیادہ ہو پیشاب میں البیومن زیادہ خارج ہو رہی ہو، ورم کی کیفیت ہو اور دیگر مسائل بھی لاحق ہوں اور زچگی کا وقت گزرے دو ہفتے ہو چکے ہوں۔ تو ایسی صورت میں انتظار نہیں کرنا چاہیے اور حاملہ کو جلد از جلد فارغ کرنے کے جتن کرنے چاہئیں۔

عملِ سرجری اس لئے ضروری ہوتا ہے جب بچے کے لئے خطرہ ہو یا فم رحم میں کشادگی کے آثار نہ ہوں اور رکاوٹ کا خطرہ ہو تو پیٹ چاک کر کے بچہ حاصل کرنا ضروری ہو جاتا ہے۔ بچے کا سر بڑا اور پیدائش کی نالی کا راستہ تنگ ہو، انول کا منہ ہو تو چوں کہ اس سے خون زیادہ بہہ سکتا ہے، یہ عمل جراحی ضروری ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ بسا اوقات جڑواں یا دو سے زیادہ بچوں کی صورت میں بھی پیچیدگیوں سے بچنے کے لئے یہ عمل اختیار کیا جاتا ہے۔

زچگیوں کے بھی موسم ہوتے ہیں اگست اور ستمبر میں زچگیاں زیادہ ہوتی ہیں۔ اسی طرح اپریل اور مئی بھی زچگیوں کے مہینے قرار دیئے جاتے ہیں۔

صحت مند حمل اور زچگی کے لئے کیا کریں سوچ سمجھ کر حمل کی منصوبہ بندی کیجئے۔ حمل کی توثیق ہو جائے تو اچھی طرح کھایئے خاص طور پر پتے والی سبزیاں، پالک وغیرہ پر زیادہ توجہ دیجئے تاکہ آپ کو فولیٹ پوری مقدار میں ملتا رہے اس کی کمی آپ کے بچے کی ذہنی اور اعصابی صحت اور سلامتی کے لئے سخت خطرہ بن سکتی ہے۔ اگر آپ مرگی، ہائی بلڈ پریشر، ذیابیطس اور موٹاپے کی مریض ہوں تو معالج کے مشورے سے ماں بننے کی کوشش کیجئے دورانِ حمل اپنی معالج سے رابطہ رکھئے اور اس کے مشوروں پر عمل کیجئے۔

حمیدی

خواتین کے لئے متوازن غذائیں
اور
ان کے فوائد

حمیدی

خواتین اپنی غذا کو متوازن بنائیں

غذاؤں میں کون کون سے غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں ہم نے اپنے قارئین کی سہولت کے لئے ان کے مختلف گوشوارے بنائے ہیں، ماہرین نے عام لوگوں کی غذا کے 5 گروپ بنا دیئے ہیں لہٰذا ہر گروپ کی غذاؤں میں سے ایک غذا روزانہ استعمال کرنے سے متوازن غذا حاصل ہوتی ہے

5 گروپ یہ ہیں۔

گروپ (الف): اناج (اس میں روٹی، ڈبل روٹی، چاول، دلیا، بسکٹ، کیک وغیرہ شامل ہیں)

گروپ (ب): گوشت (اس میں گوشت، مرغی، مچھلی، کلیجی، گردے، دل وغیرہ شامل ہیں)

گروپ (ج): دودھ اور اس سے بنی چیزیں (اس میں دودھ، بالائی پنیر، دہی اور مکھن وغیرہ شامل ہیں)

گروپ (د): پھل اور سبزیاں (ان میں پتے دار اور بغیر پتوں کی سبزیاں، آلو، دالیں، پھلیاں اور پھل شامل ہیں)

گروپ (ذ): روغن، کھانے پکانے کا تیل۔ ماہرین کا مشورہ یہ ہے کہ گروپ (ج) اور (ذ) کو کم سے کم رکھا جائے۔ بیکری کی اشیاء اور مربہ وغیرہ بھی کم استعمال کیا جائے۔

اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ ایک عام فرد کو کس طرح معلوم ہو کہ کس غذا میں کتنے حرارے ہوتے ہیں تا کہ ان ہی غذاؤں میں سے اپنی روزمرہ کی خوراک کی ضرورت کو وہ پورا کر سکے۔ ذیل میں غذاؤں کے دو گروپ دیئے جا رہے ہیں۔ پہلے گروپ کی غذاؤں میں وزن کے لحاظ سے

زیادہ حراروں کی نشاندہی کی گئی ہے۔ جبکہ دوسرے گروپ میں وزن کے لحاظ سے غذاؤں میں کم حرارے ظاہر کئے گئے ہیں۔ اس چارٹ کی مدد سے آپ کو اپنے حراروں کی ضروریات پوری کرنے میں بہت مدد ملے گی۔

اگر غذا کی مقدار 100 گرام ہو تو حرارے کی مقدار

گروپ (الف)

اجزاء	حرارے
بادام	655
چلغوزہ	615
مونگ پھلی	570
پستہ	626
اخروٹ	687
خالص دودھ کا پاؤڈر	496
دیسی گھی	900
انڈے کی زردی	350
میٹھے بسکٹ	450
چاول	345
گندم	346
چنے کی دال	372

گروپ (ب)

اجزاء	حرارے
پھول گوبھی	30
بند گوبھی	12
بھنڈی	35
کدو	25
مٹر	93
آلو	97
پیاز	50
ٹماٹر	20
مالٹا	36
انگور	7
تربوز	16
گائے کا دودھ	67
بکرے کا گوشت	180
مچھلی	90

یاد رہے کہ یہ 100 گرام غذا کی مقدار کے تناسب سے حراروں کی مقدار بتائی گئی ہے، اگر یہ معلوم کرنا ہو کہ آپ کو کتنے حرارے روزانہ چاہئیں جو آپ کی روزمرہ کی ضروریات بھی پوری کریں اور آپ کا وزن بھی نہ بڑھنے پائے تو اس کا تخمینہ لگانے کا طریقہ یہ ہے کہ پہلے آپ اپنا وزن کروائیں۔ پھر اس کو دس سے ضرب دے کر جو نتیجہ آئے، بس اتنی کیلوریز آپ روزانہ حاصل کر سکتے ہیں۔

مثلاً اگر آپ کا وزن 150 پونڈ ہے تو روزانہ 1500 حرارے حاصل کریں۔ یہ حساب کتاب ایک بالغ خاتون کا ہے۔ جس کے روزمرہ کے معمولات نہ بہت زیادہ محنت طلب اور نہ بہت زیادہ آرام طلب ہیں۔

1500 حرارے یومیہ حاصل کرنے کا ایک مثالی مینو (Menu) یہاں بتایا جا رہا ہے جس میں حرارے بھی درج ہیں۔

صبح کا ناشتہ

اجزاء	حرارے
ایک کپ چائے	30
سلائس (بغیر مکھن جیم کے)	120
ایک انڈا (آملیٹ)	150

دوپہر کا کھانا

اجزاء	حرارے
دال ایک پلیٹ	200
چھوٹی چپاتی دو	200
سلاد چھوٹی پلیٹ	30
کھیر چند چمچے	45

شام کی چائے

اجزاء	حرارے
چائے ایک کپ	30
دو عدد بسکٹ	60

رات کا کھانا

اجزاء	حرارے
آدھی پلیٹ آلو گوشت	125
ایک چھوٹی چپاتی	100
ایک چھوٹی پلیٹ کسٹرڈ	150
ایک سیب یا دیگر پھل	110

حمیدی

متوازن غذا ہی صحت کی ضامن ہے

ہماری اکثر خواتین اس بات سے ناواقف ہیں کہ ہماری روزانہ کی غذا میں توانائی بخش اور مضر صحت اجزاء کی کتنی مقدار موجود ہے خود کو چاق چوبند رکھنا اور جسمانی خوبصورتی کو قائم رکھنا کوئی مشکل کام نہیں متوازن غذا اس کا آسان نسخہ ہے۔

☆ جسم کی لمبائی اور وزن کے مطابق اگر 300 کیلوریز ہمیں چاہئیں تو ہم اس سے کم ہی لیں۔ پیٹ بھر کر کھانے کے بجائے تھوڑی گنجائش چھوڑ دینا ہمیشہ بہتر ثابت ہوتا ہے۔

☆ ماہرین صحت کے مطابق اچھی اور متوازن غذا دو الگ چیزیں ہیں۔ ہمیں اکثر یہ معلوم ہی نہیں ہوتا کہ جو غذا یا خوراک ہم کھا رہے ہیں اس میں کس قدر توانائی بخش یا مضر اجزا موجود ہیں۔

صحت و تندرستی اللہ تعالیٰ کی ایک بہت بڑی نعمت ہے، جس کو برقرار رکھنا ہر انسان کا اولین فرض ہے۔ صحت مندی کا سب سے پہلا اصول اچھی اور متوازن غذا ہوتی ہے غذا یا خوراک انسان کی پہلی ضرورت ہے۔ مگر اس کی مناسب مقدار کا تعین بے حد ضروری ہے۔ ماہرین صحت کے مطابق اچھی اور متوازن غذا دو الگ چیزیں ہیں۔ ہمیں اکثر یہ معلوم نہیں ہوتا کہ جو غذا یا خوراک ہم کھا رہے ہیں اس میں کس قدر توانائی بخش یا مضر اجزاء موجود ہیں، اسی لئے ماہرین نے ہماری روزانہ کی خوراک کو چار حصوں میں تقسیم کر دیا ہے۔ ہم روزمرہ جو غذا کھاتے ہیں وہ کسی نہ کسی صورت میں انہی چار گروپوں میں سے کسی ایک کی رکن اشیاء ہوتی ہیں ہم ان اشیاء کا آپس

میں توازن بتاتے ہیں تاکہ ہماری خواتین جان سکیں کہ کتنے حصے یا کتنے فیصد کیا خوراک کھانی چاہئیں۔

اناج اور دالیں، دلیہ وغیرہ 34 فیصد، دودھ اور ڈیری کی مصنوعات 16 فیصد۔ پھل اور سبزیاں 3 فیصد۔ پروٹین پر مشتمل غذائیں 16 فیصد، یہ غذائی چارٹ ہماری خوراک کا ایک متوازن اور ہمہ پہلو تقسیم کا چارٹ ہے۔

متوازن غذا نہ صرف ہمیں جسمانی طور پر چاق و چوبند رکھتی ہے بلکہ مہلک بیماریوں سے محفوظ رکھتی ہے اور قوت مدافعت پیدا کرتی ہے۔ جیسا کہ ہم جانتے ہیں کہ ہمارے مذہب اسلام میں طبی لحاظ سے بے شمار احکامات موجود ہیں جن میں کھانے کی مقدار کے بارے میں کہا گیا ہے کہ ہمیشہ بھوک سے تھوڑا کم ہی کھانا چاہئے۔ آج سائنس بھی اس بات پر خاص توجہ دے رہی ہے کہ جسم کی توانائی کی حد بندی ضروری ہے یعنی جسم کی لمبائی اور وزن کے مطابق اگر 300 کیلوریز ہمیں چاہئیں تو ہم اس سے کم ہی لیں۔ پیٹ بھر کر کھانے کے بجائے تھوڑی گنجائش چھوڑ دینا بہتر ثابت ہوتا ہے۔

متوازن غذا کے ضمن میں وہ تمام غذا بھی شامل ہے جس میں غذائیت ہو اور جو ہمارے جسم کو ضرورت کے مطابق کیلوریز مہیا کر سکے۔ ہمارے جسم کی مناسب ضرورت مختلف قسم کے حرارے (کیلوریز) سے پوری ہوتی ہے لہٰذا ہمیں اپنی روزمرہ کی غذا میں تمام اقسام کی سبزیاں، پھل، گوشت اور مختلف اجناس شامل رکھنا چاہئیں بعض گھروں میں صرف گوشت ہی شوق سے کھایا جاتا ہے جبکہ بعض گھرانوں میں سبزیاں کثرت سے استعمال کی جاتی ہیں جس کی وجہ سے جسم میں وٹامنز اور کیمیاوی عناصر کی کمی واقع ہو جاتی ہے اور صحت بھی زیادہ پرکشش یا قابل رشک نہیں رہتی ہمارے ملک میں تقریباً 50 فیصد افراد ایسے ہیں جن کی عمومی صحت خراب ہونے کی بنیادی وجہ جسم میں وٹامنز، معدنیات اور دیگر ضروری اور اہم عناصر کی کمی ہوتی ہے۔ مگر وہ غذا کی صحیح قدر و قیمت اور اس کے اجزائے ترکیبی سے ناواقفیت کی بنا پر اکثر ڈاکٹرز کے علاج میں پناہ تلاش کرتے ہیں

روزمرہ کی غذا ہمیشہ بدل بدل کر کھانی چاہئیں گوشت، مرغی، مچھلی، دالیں، سبزیاں اور پھل سب کچھ اپنی غذا میں شامل رکھنا چاہئے۔ ایک ہی طرح کی غذا ہمیں بہت سے مثبت اثرات سے محروم کر دیتی ہے۔ ہری سبزی کی کچھ مقدار غذا میں ضرور شامل کرنا چاہئے کیونکہ اس کے استعمال سے آنتوں کے کینسر کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ آنکھوں کی بیماریاں دور ہو جاتی ہیں اور بدہضمی کا امکان نہیں رہتا۔

جبکہ اکثر ڈاکٹرز وٹامن کی کمی دور کرنے کے لئے وٹامنز کی گولیاں تجویز کرتے ہیں۔ حالانکہ متوازن غذا میں خراب صحت کو صحت مند بنانے کے تمام وٹامنز قدرتی طور پر موجود ہوتے ہیں۔ جنہیں ہم اپنی ناواقفیت کی بنا پر نظر انداز کر دیتے ہیں۔

متوازن غذا کے بنیادی پہلو عموماً نظر انداز ہو جاتے ہیں۔ لہٰذا روزمرہ کی غذا ہمیشہ بدل بدل کر کھانی چاہئیں گوشت، مرغی، مچھلی، دالیں، سبزیاں اور پھل سب کچھ اپنی غذا میں شامل رکھنا چاہئے۔ ایک ہی طرح کی غذا ہمیں بہت سے مثبت اثرات سے محروم کر دیتی ہے اسی طرح بدل بدل کر غذا کھانے سے بے شمار فائدے حاصل ہوتے ہیں اور قدرت کی پیدا کردہ تمام نعمتوں کو اپنی روزمرہ کی خوراک میں شامل رکھنا ہی متوازن غذا کہلاتا ہے متوازن غذا کی بدولت ہی ہمیں وہ تمام وٹامنز، معدنیات اور دیگر اہم عناصر حاصل ہوتے ہیں جو ہماری جسمانی صحت کیلئے از حد ضروری ہوتے ہیں۔

وٹامنز اور معدنیات جسم میں اہم کردار ادا کرتے ہیں مثلاً بعض وٹامنز جسم میں غذا کو ہضم ہونے، کیمیائی طور پر حل ہو کر جسم کو توانائی پہنچاتے ہیں اور عضلات و اعضاء کو نہ صرف حرکت دینے بلکہ جسم کے دوسرے افعال میں مدد دیتے ہیں۔ متوازن غذا استعمال نہ کرنے کی وجہ سے جسم میں بہت سی معدنیات اور وٹامنز کی کمی ہو جاتی ہے۔ ہری سبزی کی کچھ مقدار غذا میں ضرور شامل کرنا چاہئے کیونکہ اس کے استعمال سے آنتوں کے کینسر کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ آنکھوں کی بیماریاں دور ہوتی ہیں اور بدہضمی کا امکان نہیں رہتا اس کے علاوہ کچی سبزیاں ہمیں حیاتین مہیا

کرتی ہیں ۔ فائبر بھی نہایت اہم ہیں روٹی میں بھوسی کی مقدار بڑھانے سے فائبر حاصل کئے جاسکتے ہیں۔ بھوسی دراصل گندم کا ریشہ ہے۔

ثقیل غذا کی صورت میں یہ آنتوں اور نظام ہاضمہ سے متعلق اعضاء اور غدود کی صفائی میں برش کا کام دیتا ہے۔غذا کی تیاری میں اس بات کا خیال رکھیں کہ اس میں فائبر کی مناسب مقدار موجود ہوتی ہو۔ یہ ایسا غذائی جزو ہے جو غذا کے ساتھ ہضم نہیں ہوتا نہ جزو بدن بنتا ہے اور نہ ہی توانائی فراہم کرتا ہے بلکہ بغیر کسی نقصان کے غذا کی مقدار کم کردیتا ہے۔ فائبر کے علاوہ صحت و تندرستی کے لئے تمام وٹامنز کی مناسب مقدار بے حد ضروری ہے اور مناسب مقدار کیلئے مناسب خوراک حاصل کرنا ضروری ہے۔ قوت بخش غذا کے ذریعے اپنے آپ کو بہتر اور صحت مند بنا کر طویل مدت تک چاق و چوبند اور اپنی جسمانی خوبصورتی کو قائم رکھنا کوئی مشکل کام نہیں ہے متوازن غذا اس کا آسان نسخہ ہے۔

ہمیں کیسی غذا کی ضرورت ہے

عمدہ صحت قدرت کا ایک انمول عطیہ ہے جس کی حفاظت ونگہداشت خواتین کا اولین اور بنیادی فریضہ ہے۔صحت مند اور توانا قوموں کی خواتین ہی کامیابی وکامرانی کی منازل طے کرتی ہیں۔یہی وجہ ہے کہ خواتین کی صحت کی حفاظت وبقاء پر ہر دور میں پوری توجہ دی جاتی رہی ہے۔

ایک صحت مند اور توانا جسم کے لئے مناسب ومتوازن غذا بہت ضروری ہے تاکہ جسم انسانی بیماریوں کا بجا طور پر مقابلہ کرسکے اور بصورت مرض ایسی غذائیں استعمال کی جائیں جو ازالہ مرض میں مدومعاون ثابت ہوں۔آج کے دور کی بہت سی بیماریاں ناقص اور غیر مناسب غذا کے سبب پیدا ہوتی ہیں جیسے پیٹ اور انتڑیوں کے امراض چنانچہ اگر غذا کے متعلق مناسب معلومات وہدایات نہ ہوں تو دواؤں کے بے اثر ہونے کے خدشات بڑھ جاتے ہیں۔

تندرستی کی بقا کیلئے ہوا اور پانی کے بعد غذا ہی کو سب سے زیادہ اہمیت حاصل ہے جس طرح صاف اور تازہ ہوا اور صاف پانی کسی خاتون کے لئے ضروری ہے۔اسی طرح صاف ،عمدہ اور مناسب غذا کی فراہمی بھی ضروری ہے۔غذا خواتین کے جسم کی اس کمی کو پورا کرتی ہے جو اس کے حاصل نہ ہونے پر ظہور میں آتی ہے۔

غذا ہمارے جسم میں داخل ہوکر خون بن کر جسم کی پرورش کرتی ہے اور تحلیل شدہ اجزاء کا بدل بن کر اور اس کی ضروریات وقوت کا سبب بنتی ہے۔ ہمارے جسم کا ہر عضو ہر لحظہ کسی نہ کسی کام میں مصروف رہتا ہے۔ دماغ غور وفکر کا کام دیتا ہے،آنکھیں دیکھنے،کان سننے، زبان چکھنے اور ناک سونگھنے کا فریضہ سرانجام دیتے ہیں۔ ہم پاؤں کی مدد سے ایک جگہ سے دوسری جگہ جاتے ہیں۔ ہاتھوں کی مدد سے اشیاء کو پکڑتے اور ایک جگہ سے دوسری جگہ رکھتے ہیں۔ البتہ ان تمام کاموں

میں قوت بدن کا کچھ حصہ تحلیل یا خرچ ہوتا ہے اور یہ تحلیل شدہ حصہ سانس کے ذریعے بذریعہ تنفس بخارات کی صورت میں یا پیشاب اور پسینہ وغیرہ کے ذریعے خارج ہو جاتا ہے۔ اس طرح تحلیل و خارج شدہ اجزاء کی کمی کو پورا کرنے کیلئے جو طبعی کیفیت بذریعہ معدہ پیدا ہوتی ہے اسی کا نام بھوک ہے جس کو ہم بذریعۂ خوراک دور کرتے ہیں، اگر ایسا نہ کیا جائے تو جسم لاغر، کمزور اور نحیف ہوتا چلا جائے گا جسمانی اعضاء کی طاقتیں اپنا کام سرانجام دینا چھوڑ دیں گی اس طرح گویا ہم چلنے پھرنے کام کاج کرنے اور غوروفکر کرنے سے محروم ہو جائیں گی، جس کا نتیجہ موت ہوگا۔

سوال یہ ہے کہ غذا کیسی ہو جو صحت کی حفاظت اور امراض کے مقابلے کی صلاحیت رکھتی ہو۔

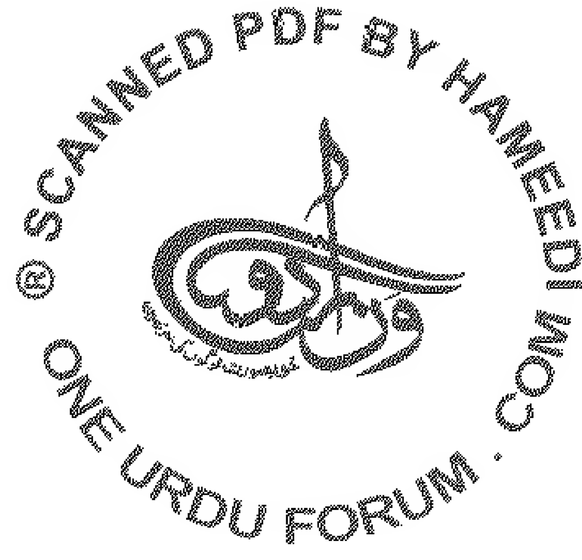
قدیم اطباء کا خیال ہے کہ غذا کو مغتذی ہونا چاہئے جس کی تصدیق موجودہ عہد کے عظیم اطباء اور سائنس دانوں نے بھی کی ہے کہ غذا چونکہ انسانی بدن کی کمی کو پورا کرتی ہے اس لئے ضروری ہے کہ غذا بناوٹ اور ترکیب میں ہمارے جسم سے مشابہ ہو اور ہمارے جسم میں جن اجزاء کی کمی یا ضرورت ہو وہ تمام اس میں موجود ہوں لیکن اس سے قبل ہمیں ان ترکیبی اجزاء کا علم حاصل کرنا چاہئے۔ اس کے بعد ہی فیصلہ کرسکیں گے کہ کون سی غذا استعمال کرنی چاہئے جو ہمارے جسم کیلئے ضروری، مفید اور تحلیل شدہ اجزاء کا بدل بن سکے۔

ہمارا جسم بظاہر ہڈیوں، گوشت، پوست، ریشوں اور رگوں کا مجموعہ ہے۔ لیکن عملاً اس کی ترکیب میں بہت سے عناصر شامل ہیں جن اجزائے بسیط کو ہم عنصر شمار کرتے ہیں۔ علم کیمیا کی رو سے ان کا تجزیہ کیا گیا ہے۔

آکسیجن، ہائیڈروجن، کاربن، نائٹروجن، فاسفورس، سلفر، کیلشیم، کلورین، فلورین، سوڈیم، آئرن، پوٹاشیم، ملکیشیا۔ آیوڈین وغیرہ۔

یہ تمام اجزاء مختلف قسم کے مرکبات کی شکل میں موجود ہوتے ہیں جن کی مجموعی مقدار جسم کے دو تہائی سے زیادہ ہے۔ آکسیجن، کاربن نائٹروجن سے جسم کا خون، ہڈیاں، رگ، پٹھے اور گوشت وغیرہ بنتا ہے باقی عناصر نمکیات کی شکل میں خون، بلغم، صفراء اور سوداوغیرہ رطوبات سے ملتے ہیں اس لئے لازم آتا ہے کہ ایسی غذا ہو جو ان اجزاء کی کمی پوری کرسکے۔

مغتذی غذا میں کون کون سی اشیاء شامل ہیں مختصراً اتنا بتا دینا کافی ہے کہ دودھ انڈا، مکھن، گوشت، سبزی، تازہ پھل اور دالوں میں ایسے اجزاء موجود ہیں جن کو ہم حیاتین (وٹامنز) کہتے ہیں اور یہی ہمارے جسم کی نشوونما کیلئے نہایت ضروری ہیں۔



خواتین کو خوبصورت رکھنے والی غذائیں

سائنس کی یہ شہادت ہے کہ حسن کو سنگھار اور کاسمیٹکس پیدا نہیں کرتے، حقیقی حسن متوازن غذا سے پیدا ہوتا ہے۔ تمام حیاتین اور عناصر میں ایسے اجزا ہوتے ہیں جو چہرے کا رنگ نکھارتے ہیں، آنکھوں کو روشن کرتے ہیں، پلکوں اور ابروؤں کو اچھی شکل دیتے ہیں، پھوڑے، پھنسیوں، چھائیوں اور کیلوں کو دور کرتے ہیں۔

یہ چہرے میں مناسب گوشت اور چربی پیدا کرتے ہیں جس سے چہرے کی شکل صحیح رہتی ہے۔ یہ فوائد صرف چہرے کو حاصل نہیں ہوتے بلکہ آپ کے پورے بدن کو حاصل ہوتے ہیں۔

حیاتین کے چند فوائد

حیاتین الف (اے)۔ چہرے اور بالوں کا نشوونما کرتی ہے۔ بال صحت مند اور چمکدار ہو جاتے ہیں اگر یہ حیاتین کم ہو تو بال اور ناخن ٹوٹنے لگتے ہیں۔

حیاتین ب۲ (رایبوفلودین)۔ یہ حیاتین بھی جلد کو صحت مند بناتی ہے۔ اگر کم ہو تو بال گرتے ہیں اور آنکھیں سرخ رہتی ہیں۔

نایاسین نشوونما کرتی ہے۔ اگر یہ کم ہو تو سانس بدبودار ہوتا ہے اور جلد پر ابھار بن جاتے ہیں۔

پنٹوتھینک ایسڈ۔ نشوونما میں مدد دیتی ہے، جلد اور اعصاب کو صحت مند بناتی ہے۔ یہ غذا کے ہضم وجذب کیلئے ضروری ہے۔ اس کی کمی سے بال گرتے ہیں اور جلدی بیماریاں ہوتی ہیں۔

حیاتین ب۶۔ پری ڈوکسن۔ خون کے سرخ مسوڑھوں اور ہڈیوں کیلئے اس کی ضرورت

ہوتی ہے۔اس کے علاوہ خون کی رگوں کیلئے مفید ہے۔اس کی کمی سے جلد خشک اور کھردری ہوجاتی ہے۔ہر روز حیاتین ج سے بھرپور ایک ترش پھل ضرور کھانا چاہئے۔

حیاتین ہ(ای=ٹوکوفیرول)۔بڑھاپے کے عمل کو سست کرتی ہے۔اس کی کمی سے بال بھربھرے ہوجاتے ہیں یعنی ٹوٹ جاتے ہیں اور گرنے لگتے ہیں۔

بایوٹین۔یہ حیاتین نشاستے سے طاقت حاصل کرنے میں مدد دیتی ہے۔اس کی کمی سے خواتین کی جلد خشک ہوجاتی ہے۔اگزیما(چنبل)ہوسکتا ہے،جلد کا رنگ بھورا ہوجاتا ہے اور بال گرنے لگتے ہیں۔

فولک ایسڈ۔خون بناتی ہے،جسمانی نشوونما کیلئے ضروری ہے۔اس کی کمی سے بال سفید ہونے لگتے ہیں اور آنکھوں کے نیچے حلقے بن جاتے ہیں۔

اب ہم خواتین کیلئے ان غذاؤں کا انتخاب پیش کررہے ہیں جو ان کو خوبصورت بناتی ہیں۔

دودھ۔یہ ایک مکمل غذا ہے اس سے آپ کو حیاتین الف،د،حیاتین ب۲(رایبوفلادین) اور حیاتین ۱۲(سائناکوبالامین) اور دیگر متعدیات حاصل ہوتے ہیں۔دودھ سے آپ کو کیلشیم اور فاسفورس بھی ملتی ہے،جو ہڈیوں کیلئے ضروری ہے۔یہ فاسفورس نشاستے اور چربی کے ہضم میں بھی مدد دیتی ہے۔دودھ کے ایک پیالے میں ۹۰ حرارے ہوتے ہیں۔

بند گوبھی۔بند گوبھی یورپ میں اس کی ایک قسم بروکولی استعمال ہوتی ہے زیادہ فائدہ تو اس میں ہے کہ اس کے پتے کچے بطور سلاد استعمال کریں۔اس سے ضروری حیاتین اور ریشہ(فائبر) آپ کو حاصل ہوگا۔

کلیجی۔یہ ایک ایسی غذا ہے جس میں حیاتین ب۱،ب۲،حیاتین ب۶(پریڈوکسن)، حیاتین ب۱۲(سیانوکوبلامین)،حیاتین د،فولک ایسڈ،پنتوتھینک ایسڈ اور بایوٹین وغیرہ تمام غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں۔اس میں فولاد بھی ہوتا ہے جس سے خون میں آکسیجن حاصل کرنے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے۔اس میں کئی معدنی نمک بھی پائے جاتے ہیں۔کلیجی کو پیاز اور سبز مرچوں

کے ساتھ تیار کریں تو زیادہ اچھا ہوگا۔جن افراد میں کولیسٹرول زیادہ ہو تو وہ کلیجی بہت کم استعمال کریں بلکہ نہ کریں۔

آٹا اور اس کی مصنوعات۔مثلاً سویاں،نوڈلز وغیرہ۔گندم کا آٹا اور اس سے بنی ہوئی چیزیں تغذیے سے بھرپور ہوتی ہیں گندم کھانے والے لوگ عموماً خوب صورت جسموں کے مالک ہوتے ہیں۔سویوں کے ایک پیالے میں ۱۳۰ حرارے ہوتے ہیں۔

مرغی۔بڑے اور چھوٹے گوشت میں چربی ہوتی ہے جو جسمانی چربی کو بھی بڑھاتی ہے اور کولیسٹرول کو بھی۔جب کہ مرغ کے ۳ اونس گوشت میں ۱۱۵ حرارے ہوتے ہیں اس سے پروٹین اور ضروری معدنی نمک پورے ہوتے ہیں۔یہ چربی کو بھی نہیں بڑھاتی۔

گاجر میں حیاتین الف اور ج کے علاوہ بیٹا کیروٹین پائی جاتی ہیں یہ جلد کو نرم اور بالوں میں خوب صورتی لاتی ہے۔اندھے پن کو روکتی ہے اس کے ایک پیالے میں ۵۰ حرارے ہوتے ہیں۔

حمیدی

خواتین میں یومیہ درکار توانائی اور اس کے ذرائع

دنیا میں مختلف ذمہ داریوں سے عہدہ برآ ہونے کے لئے ہمارا صحت مند، چاق و چوبند اور توانا رہنا از حد ضروری ہے۔ عام طور پر ہم جو روزمرہ کی غذائیں استعمال کرتے ہیں ان میں سے ہر ایک ہمیں توانائی کی ایک مخصوص مقدار فراہم کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے اور ہم تندرست رہتے ہیں۔ بعض غذائیں کم مقدار میں استعمال ہوتی ہیں مگر اس کے باوجود بڑی تعداد میں توانائی مہیا کرتی ہیں جبکہ اس کے برعکس کچھ غذائیں ایسی بھی ہمارے استعمال میں آتی ہیں جو کہ زیادہ مقدار کے باوجود بہت تھوڑی سی توانائی فراہم کر پاتی ہیں تاہم مجموعی اعتبار سے انسانی جسم کو توانائی ملتی رہتی ہے۔ عمر اور اپنی گھریلو یا پیشہ ورانہ ذمہ داریوں کے اعتبار سے ہر فرد کی یومیہ توانائی ضروریات مختلف ہوتی ہیں یعنی ایک طالبعلم کے مقابلے میں سخت محنت کرنے والے جفاکش مزدور کو ظاہر ہے کہ توانائی کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے جبکہ بچوں کے مقابلے میں بڑوں کو زیادہ توانائی درکار ہوتی ہے۔ طبی اعتبار سے توانائی کو کیلوری یا حرارے کی صورت میں ناپا جاتا ہے۔ ایک حرارہ یا ایک کیلوری سے مراد حرارت کی وہ اکائی ہے جو ایک کلوگرام پانی کے درجہ حرارت میں ایک درجہ سینٹی گریڈ کا اضافہ کردے۔ مختلف عمر کے افراد کو ہر روز مختلف مقدار میں حرارے درکار ہوتے ہیں اور یہ بات جاننا بہت ضروری ہے کہ ہمیں اپنی عمر اور عام ذمہ داریوں یا فرائض منصبی کی ادائیگی کے لحاظ سے ہر روز کتنی توانائی درکار ہے کیونکہ اگر ہمیں کم توانائی مل رہی ہوگی تو لازمی طور پر صحت متاثر ہوگی جبکہ توانائی کا تناسب بڑھ جائے گا تو اس کا براہ راست اثر وزن پر پڑے گا جس میں اضافہ

ہو جائے گا اور پھر موٹاپے سے پیدا ہونے والے عارضے ہمیں گھیر لیں گے۔ اس لئے ہم نے تفصیل سے جائزہ لیا ہے کہ مختلف عمر کے افراد کو یومیہ کتنے حرارے درکار ہوتے ہیں اور ان کو حاصل کرنے کے ذرائع کیا ہیں۔

عمر/ذمہ داری کی نوعیت	یومیہ درکار حرارے
ایک سال سے کم	1129-
ایک سے تین سال تک	1300-
چار سے چھ سال	1700-
چھ سے چودہ سال	1900-
پندرہ سال سے زائد (لڑکے)	2500-
پندرہ سال سے زائد (لڑکیاں)	2100-
حاملہ خواتین کے لئے	2500-
دودھ پلانے والی مائیں	3000-
سخت محنت کرنے والے افراد	3500-

مختلف غذائی اشیاء میں حراروں کی مقدار

اناج	حرارے
جو	106
سویاں	102
چاول	100
آٹا	100
چنے کی دال	98
خشک مکئی	97
چنا	96
تازہ مکئی (بھٹے)	23
تازہ خشک میوے	**حرارے**
اخروٹ	195

بادام	186
پستہ	178
ناریل (کھوپرا)	126
کاجو	109
کشمش	91
کھجور	80
کیلا	22
امرود	19
انار	18
لیموں	17
سیب	16
ناشپاتی	15
انناس	14
آم	14
مالٹا	14
آڑو	11
پپیتہ	11

خوبانی	11
گریپ فروٹ	9
تربوز	5
سبزیاں	**حرارے**
خشک مرچ	70
لہسن	40
شکرقند	37
لیموں کا چھلکا	37
مٹر	30
آلو	28
کڑی پتہ	28
چقندر	18
آملہ	17
پیاز	17
گاجر	13
ہرادھنیا	13
بھنڈی	12

ہری مرچ	12
پان	12
پھول گوبھی	11
بتھوا	11
بینگن	10
شلجم	10
بند گوبھی	9
پالک	9
کدو	8
مولی	6
ٹماٹر	6
ککڑی	4
دودھ سے بنی اشیاء	حرارے
گھی	230
مکھن	200
خشک دودھ (بغیر کریم)	101
پنیر	99

بھینس کا دودھ	23
گائے کا دودھ	18
دہی	14
گوشت	حرارے
بکرے کا گوشت (روکھا)	55
مرغی کا انڈا	49
کلیجی	43
بطخ کا گوشت	33
گائے کا گوشت	32
مرغی کا گوشت	31
جھینگے	24
پامفریٹ مچھلی	22
متفرق اشیاء	حرارے
کاڈلیور آئل	256
رائی	154
جائفل	134
زیرہ	101

ساگودانہ	100
شکر	100
کیک/پیسٹری	100
گنے کارس	90
لونگ	83
الائچی	65
شہد	9
ناریل کا پانی	5

غذا میں وٹامن B-12 کو شامل رکھیں

وٹامن B-12 کیوں ضروری ہے:

☆ یہ نشاستہ اور چربی کو توانائی میں تبدیل کرتا ہے۔

☆ جسم کے خلیوں میں فولک ایسڈ کو لے جاتا ہے۔ فولک ایسڈز چکی کے مسائل اور امراض قلب سے محفوظ رکھتا ہے۔

☆ خون کے خلیے تیار کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

☆ وٹامن B-12 سے (Nucleic-Acid) تیار ہوتے ہیں جو DNA کی تیاری کے لئے ضروری ہیں۔ DNA خلیہ کا جینیاتی مادہ ہے۔

وٹامن B-12 کن چیزوں سے حاصل ہوسکتا ہے؟

کلیجی، گوشت، مچھلی، انڈے اور دودھ سے بنائی گئی اشیاء کے علاوہ سویابین کی بنی ہوئی اشیاء میں وٹامن بی 12 کی کافی مقدار موجود ہوتی ہے کیوں کہ وٹامن بی 12 صرف جانوروں سے ہی حاصل کیا جاسکتا ہے لہٰذا وہ لوگ جو ہر طرح کے گوشت اور دودھ سے پرہیز کرتے ہیں ان میں وٹامن بی 12 کی کمی واقع ہوجاتی ہے۔ ایسے لوگ جو گوشت نہ کھاتے ہوں مگر دودھ، پنیر، دہی کا استعمال کرتے ہوں ان میں یہ کمی ہونے کا اندیشہ نہیں رہتا۔ دوسرے وٹامنز کے برعکس یہ وٹامن جسم میں جمع رہتا ہے اور اس کی ہر وقت ضرورت نہیں رہتی۔ لہٰذا اس کی کمی کے اثرات ظاہر

ہونے تک 2 سے 3 سال بھی لگ سکتے ہیں۔ وٹامن بی 12 سے بھرپور خوراک جسم کی ضروریات کو کئی دن تک پورا کرسکتی ہیں۔ دوطرح کے لوگوں میں یہ کمی ہونے کا خطرہ رہتا ہے۔

اول وہ لوگ جو جانوروں سے حاصل شدہ کوئی بھی خوراک استعمال نہیں کرتے انہی لوگوں کو ملٹی وٹامن گولیوں کے استعمال کا مشورہ دیا جاتا ہے کیونکہ ان لوگوں میں کیلشیم، آئرن اور زنک کی کمی ہوجاتی ہے۔ دن بھر میں ملٹی وٹامن کی ایک گولی وٹامن بی 12 کی کمی پوری کردیتی ہے۔

اور دوسرے وہ لوگ ہوتے ہیں جو وزن کم کرنے کے چکر میں تمام چربی دار اشیاء کو اپنے اوپر ممنوع قرار دے دیتے ہیں اور گوشت کے علاوہ دودھ، انڈوں اور تمام ڈیری پروڈکٹس سے پرہیز کرتے ہیں۔ ایسے لوگوں میں وٹامن بی 12 کی کمی کا خطرہ دوگنا ہوتا ہے۔ لہٰذا ڈائٹنگ کرنے والوں کو بھی ملٹی وٹامن استعمال کرنے کی ہدایت دی جاتی ہے کیونکہ ان کی خوراک میں وٹامنز اور معدنیات کی اکثر کمی رہتی ہے۔ وزن کم کرنے کیلئے وٹامن بی 12 سے بھرپور خوراک استعمال نہ کرنے سے دوسری پیچیدگیاں پیدا ہوجاتی ہیں۔ مثلاً ان میں جلد سے متعلق مسائل پیدا ہوجاتے ہیں۔ وٹامن بی 12 کی کمی سے تھکاوٹ رہتی ہے، جس کے باعث ورزش کرنے کی سکت نہیں رہتی اور وزن کم کرنا دشوار لگتا ہے۔

اگرچہ سبزی خوری سے بہت سے فوائد حاصل ہوتے ہیں مگر خوراک چاہے وہ گوشت خوری ہو یا سبزی خوری متوازن ہونی چاہئے۔ اچھی صحت و زندگی کے لئے خوراک کا توازن اولین اصول ہے۔

چند عام غذائیں جن میں وٹامن موجود ہوتا ہے

خوراک	مقدار	وٹامن بی 12
گائے کی کلیجی	90 گرام	95.0mcg
گائے کے گردے	90 گرام	43.6mcg
انڈا	ایک عدد	0.56mcg
بڑا گوشت	100 گرام	2.11mcg
چیز برگر	ایک درمیانہ	0.97mcg
مرغی	سینہ کا ٹکڑا	0.47mcg
کاٹج چیز	ایک کپ	1.36mcg
دہی	ایک کپ	0.83mcg
بالائی نکالا ہوا دودھ	ایک کپ	0.88mcg
چیڈر چیز	30 گرام	0.22mcg

مفید اور مضر صحت چکنائی کو پہچانئے

جو غذا ہم کھاتے ہیں وہ ہماری شریانوں پر اثر انداز ہوتی ہے۔ کھانے کے ذریعے ہمیں پچاس ایسے غذائی اجزاء حاصل ہوتے ہیں جو زندگی کے لئے لازم ہیں۔ اچھی غذا وہ کہلاتی جو ہماری صحت اور دل پر اچھے اثرات مرتب کرے لیکن ہر مثبت چیز کے کچھ منفی پہلو بھی ہوتے ہیں یہی وجہ ہے کہ ہماری غذا میں بھی بعض چیزیں ہمارے دل کی صحت کیلئے موزوں نہیں ہوتیں جیسے سیر شدہ چکنائی دل کیلئے مضر ثابت ہوتی ہے۔ اس طرح وٹامنز اور دیگر اجزاء صحت کو درست رکھنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

غذا میں دو طرح کی چکنائیاں ہوتی ہیں۔ سیر شدہ چکنائی اور غیر سیر شدہ چکنائی۔ مائع چربی یا تیل غیر سیر شدہ ہوتے ہیں۔ غیر سیر شدہ چکنائیاں تین طرح کی ہوتی ہیں:

1۔ ایک غیر سیر شدہ چکنائی: اسے سبزیوں کے تیل سے حاصل کیا جاتا ہے۔ انگریزی میں اسے **monounsaturated fats** کہتے ہیں۔

2۔ کثیر غیر سیر شدہ اومیگا **6**: یہ بھی سبزیوں سے حاصل ہوتی ہے۔ اسے انگریزی میں poly unsaturate omega-6 کہا جاتا ہے۔

3۔ کثیر غیر سیر شدہ اومیگا **3**: یہ مچھلی اور دیگر آبی جانداروں سے **حاصل ہوتی ہے۔** انگریزی میں اسے poly unsaturates fats کے نام سے **پکارا جاتا ہے۔**

ایک غیر سیر شدہ چکنائی (monounstaturated

fats) دل کیلئے مفید ہوتی ہے۔اس کی بہترین مثال زیتون کا تیل ہے۔اس کے استعمال سے کولیسٹرول پر کوئی اثر نہیں پڑتا۔

چونکہ ہمارا جسم اومیگا **3** نہیں بنا سکتا۔لہٰذا اسے غذا کے ذریعے حاصل کیا جاتا ہے جو کہ خون میں کولیسٹرول کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔اس کے حصول کا بہترین ذریعہ مچھلی ہے۔اومیگا 6 صحت مند خلیے (cells) اور نرم و ملائم جلد کیلئے ضروری ہوتی ہے۔اگر اس کے کثیر غیر سیر شدہ چکنائی کی مناسب مقدار لی جائے تو یہ خراب کولیسٹرول کو کم کرتی ہے جس میں کم کثافت کے شحمی لحمیات (low(LDL)lensity iipoproteins) موجود ہوتے ہیں لیکن اگر آپ زیادہ مقدار میں اس چکنائی کا استعمال کرتے ہیں تو یہ زیادہ کثافت کے شحمی لحمیات (hith lensity iipoproteins)(HDL) کی سطح کو بھی کم کر سکتے ہیں جو کہ بالواسطہ طور پر انسان کو دل کے دورہ سے محفوظ رکھتے ہیں۔سویا بین، مکئی، سورج مکھی کا تیل اور میوے اومیگا **6** سے بھرپور ہوتے ہیں۔

سیر شدہ چکنائی:

ٹھوس چکنائی کو سیر شدہ چکنائی کہا جاتا ہے جو LDL کو بڑھا دیتی ہے۔گائے، بھیڑ اور دوسرے گوشت میں چربی کی جو سفید لائنیں ہوتی ہیں وہ سیر شدہ چکنائی ہوتی ہے۔مکھن پنیر اور چکنائی والے دودھ میں بھی سیر شدہ چکنائی کی کافی مقدار موجود ہوتی ہے۔ناریل اور کھجور کے تیل میں بھی سیر شدہ چکنائی سے بھرپور ہوتے ہیں۔trans fat چکنائی کی ایک نئی اصطلاح ہے جو مائع سبزیوں کے تیل کو پھینٹا جاتا ہے اور اس میں ہائیڈروجن گیس گزاری جاتی ہے تو ٹرانس چکنائی بنتی ہے اس عمل کو hydrogenation کہا جاتا ہے۔ماہرین کے مطابق سیر شدہ چکنائی اور ٹرانس چکنائی کی زیادتی خون میں خراب LDL کولیسٹرول کی سطح بڑھا سکتی ہے۔ دودھ سے بنی اشیاء اور جانوروں سے حاصل ہونے والی کچھ غذا میں ٹرانس چکنائی قدرتی طور پر موجود ہوتی ہے لیکن زیادہ تر یہ مارجرین، بیکری کی اشیاء، تلے ہوئے کھانوں، چپس، بسکٹس اور

میونیز وغیرہ میں پائی جاتی ہے۔ٹرانس چکنائی کو مکمل طور پر اپنی غذا سے نکالنا ہمارے لئے مشکل ہو سکتا ہے تاہم ماہرین کا مشورہ ہے کہ جہاں تک ممکن ہو کھانے میں سبزیوں سے حاصل ہونے والا تیل اور نرم مارجرین استعمال کرنا چاہئے۔نیز روزانہ **15** تا20 گرام سے زیادہ سیر شدہ چکنائی نہیں لینا چاہئے۔

کولیسٹرول:

کولیسٹرول کی تالیف روزانہ ہمارے جسم میں ہوتی ہے جو کہ جگر سے خون میں شامل ہو جاتا ہے۔اس کے علاوہ ہم روزمرہ کی غذا سے بھی کولیسٹرول حاصل کرتے ہیں۔دوسری چکنائیوں کی طرح کولیسٹرول بھی پانی میں حل نہیں ہوتا۔لہٰذا شحمی لحمیات کے ذریعے جسم میں گردش کرتا ہے جن میں کم کثافت کے شحمی لحمیات LDL اور زیادہ کثافت کے شحمی لحمیایت LDL شامل ہوتے ہیں۔ LDL پورے جسم کو کولیسٹرول پہنچاتا ہے جبکہ HDL کولیسٹرول کو شریانوں سے جگر میں لاتا ہے تاکہ جسم سے اس کا اخراج ہو سکے۔خون میں کولیسٹرول کی مناسب مقدار کی بہت اہمیت ہوتی ہے۔کیونکہ کولیسٹرول کی مقدار جتنی بڑھے گی اسی قدر خون کی نالیوں میں کولیسٹرول جمنے سے معاملہ سنگین ہو سکتا ہے۔تمباکونوشی کی زیادتی اور وٹامن ’’سی‘‘ اور ’’ای‘‘ کی کمی اس خطرے کو اور بڑھا دیتی ہیں۔LDL کی زیادتی دل کے لئے بہت خطرناک ثابت ہوتی ہے۔

امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن کے مطابق روزانہ 300 گرام سے کم کولیسٹرول لینا چاہئے۔

کولیسٹرول کی مقدار (مختلف غذاؤں میں)

غذا	غذا کی مقدار	کولیسٹرول
گردے	3.5 اونس (100 گرام)	375mg
جگر (مرغی)	3.5 اونس (100 گرام)	555mg
جگر (گائے)	3.5 اونس (100 گرام)	300mg
گائے کا گوشت	3.5 اونس (100 گرام)	70mg
مرغی کا سینہ	3.5 اونس (100 گرام)	65mg

اس سے زیادہ مقدار نقصان دہ ہوتی ہے۔

صحت مند دل کیلئے آپ کو کون سی خوراک کی ضرورت ہوتی ہے:

نشاستہ (کاربوہائیڈریٹس): آپ کے کھانے کا زیادہ حصہ نشاستے پر مشتمل ہونا چاہئے۔ اس سے آپ کا دل صحت مند رہے گا چاول، دالوں، جو کی اشیاء، تازہ پھلوں اور سبزیوں میں نشاستے کی زیادہ مقدار پائی جاتی ہیں۔

پھلوں، سبزیوں اور اناج میں ریشہ پایا جاتا ہے جو دل کے امراض سے بچاؤ میں اہم کردار

ادا کرتا ہے۔ ہمیں روزانہ 20 تا 30 گرام ریشہ لینا چاہئے۔ اس کے حصول کے چند آسان طریقے درج ذیل ہیں:

☆ پھلوں کو چھلکے سمیت کھائیں جیسے سیب، آڑو اور ناشپاتی کے چھلکے نہ گھلنے والے ریشے سے بھرپور ہوتے ہیں۔

☆ عام چاول اور ڈبل روٹی کی جگہ بھورے چاول اور بھوری ڈبل روٹی استعمال کریں۔

☆ ریشے سے بھرپور غذا کھائیں، یعنی سموسے اور چپس وغیرہ کی جگہ تازہ پھل اور سبزیاں استعمال کریں۔

پروٹین:

گوشت، انڈے، دودھ کی بنی اشیاء کے علاوہ پھلیاں، دالیں، میوے، تل اور سورج مکھی کے بیجوں سے ہم باآسانی پروٹین حاصل کر سکتے ہیں۔ کم چکنائی والا دودھ اور اس سے بنی اشیاء اور بغیر چکنائی کا گوشت استعمال کرنا زیادہ مفید رہتا ہے۔ ہفتے میں کم از کم ایک مرتبہ مچھلی کھانا ضروری ہے۔ پھلیاں روزانہ سلاد کے طور پر استعمال کریں۔ اگر آپ کے جسم میں کولیسٹرول کی سطح مناسب ہے تو آپ روزانہ انڈہ کھا سکتے ہیں، بصورت دیگر ہفتے میں ایک یا دو بار انڈہ کھائیں۔

مانع تکسید (antioxident)

یہ کسی غذائی اجزاء کا نام نہیں ہے بلکہ یہ وٹامن ''سی''، ''ای'' اور دوسرے غذائی اجزاء کے کیمیائی ردعمل کو کہتے ہیں۔ یہ ردعمل چکنائی اور کولیسٹرول کو بڑھنے سے روکتا ہے۔ لہٰذا اس کے لئے تازہ پھل استعمال کریں۔ وٹامن ای کے حصول کا بہترین ذریعہ گندم، ہری سبزیاں، انڈے، میوے اور سبزیوں سے حاصل ہونے والا تیل ہے۔

معدنیات:

اچھی صحت کیلئے ہمارے جسم کو 20 سے زائد معدنیات کی ضرورت ہوتی ہے۔ میگنیشیم، پوٹاشیم اور کیلشیم کے آپس میں ملنے سے خون کی سطح اور بلڈ پریشر نارمل رہتا ہے اور شریانیں صحت

مند رہتی ہیں۔کیلشیم کیلئے دودھ، شلجم، مچھلی، سرسوں کا ساگ اور کم چکنائی والا پنیر استعمال کیجئے۔ میگنیشیم زیادہ تر اناج، میوے، ہری سبزیاں اور دالوں وغیرہ میں موجود ہوتا ہے جبکہ پوٹاشیم آپ با آسانی پھلوں اور سبزیوں سے حاصل کر سکتے ہیں۔

نمک:

ہم روزانہ اوسطاً دو سے تین چائے کے چمچ نمک کے استعمال کرتے ہیں جو ہماری سوڈیم کی ضرورت سے دس گنا زیادہ ہے۔ زیادہ نمک بلڈ پریشر کیلئے نقصان دہ ہوتا ہے جس سے ہائپر ٹینشن (hypertonsion) جس کو بلند فشار خون بھی کہا جاتا ہے لاحق ہوسکتا ہے جس سے دل کے دورہ کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن کے مطابق ایک عام شخص کو روزانہ ایک چائے کا چمچ نمک یعنی تقریباً 6 گرام سوڈیم کی ضرورت ہوتی ہے۔کھانا پکانے کے دوران ایک سے دو گرام نمک شامل کر سکتے ہیں لیکن بعد میں نمک میں اضافہ مناسب نہیں ہوتا ہے۔اس طرح زیادہ سوڈیم والی غذائیں بھی استعمال نہیں کرنی چاہئیں جیسے اچار، چٹنیاں، سویا ساس، دوسرے ساس، بازار کی تیار کردہ سلاد، ڈبوں میں بند گوشت اور سبزیوں میں سوڈیم کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔بہتر ہے کہ ان کا استعمال کم سے کم کیا جائے۔

آپ کے دل کی صحت کیلئے ضروری ہے کہ آپ کم چکنائی اور کم نمک والی غذا استعمال کریں یاد رکھیں کہ جب آپ کا دل صحت مند ہوگا تو ہی آپ صحت مند ہوں گے۔

صرف تین ہفتوں میں پھلوں سے صحت اور حسن

خود کو خوبصورت اور جاذب نظر بنانا ہر ایک کا پیدائشی حق ہے لیکن ہمارے ہاں عام طور پر ایسی کوششیں صرف اسی وقت کی جاتی ہیں جب ہم نے کسی مخصوص پارٹی یا تقریب میں شرکت کرنی ہو حالانکہ حقیقی خوشی اور طمانیت تو اسی چیز میں ہے کہ آپ جہاں کہیں بھی ہوں آپ کی شخصیت کا جادو سر چڑھ کر بول رہا ہو اور ایسا صرف اسی وقت ممکن ہے جب میک اپ کے بغیر بھی آپ کا چہرہ روشن اور شاداب دکھائی دے۔ بلاشبہ اس کے لئے اچھی صحت اور متناسب جسم سب سے پہلی شرط ہے۔ماہرین صحت نے پھلوں پر مشتمل تین ہفتوں کا غذائی پروگرام ترتیب دیا ہے جو اس ضمن میں آپ کی بہتر رہنمائی کر سکتا ہے۔

پھل قدرت کا وہ عطیہ ہیں جس میں انسانوں کیلئے فائدے ہی فائدے ہیں۔ ان کا استعمال نہ صرف ہمارے اندرونی نظام کو بہتر بناتا ہے بلکہ اس کے مثبت اثرات ہماری جلد سمیت تمام بیرونی اعضاء سے بھی ظاہر ہوتے ہیں۔پھل قوت مدافعت میں اضافے کے ساتھ ان ضرر رساں مادوں کے اخراج کا بھی سبب بنتے ہیں جو انسانی جسم کیلئے کبھی بھی خطرہ بن سکتے ہیں۔

پیر کا دن سیب کے ساتھ

اتوار کو ہی ارادہ کر لیں کہ کل سے آپ پھلوں کے ذریعے خوبصورتی اور صحت حاصل کرنے کے پروگرام کا آغاز کر دیں گی لیکن یہ آغاز ہلکے پھلکے ناشتے کے بعد سیب سے ہوگا۔سیب کے بارے میں ہونے والی حالیہ ریسرچ نے اس کی افادیت پر مہر تصدیق ثبت کر دی ہے اور وہ مقولہ ہے کہ ''روزانہ ایک سیب کھایئے، ڈاکٹر کو دور بھگایئے'' آج بھی روز اول کی طرح تسلیم شدہ ہے

کیونکہ سیب ایک انتہائی قوت بخش پھل ہے جس میں کولیسٹرول کا نام ونشان نہیں ہوتا۔ یہ دیگر غذا کو ہضم کرنے میں بھی مددگار ثابت ہوتا ہے۔ اس میں مانع تکسید اجزاء کی کثیر مقدار موجود ہوتی ہے جو سانس اور دیگر امراض سے انسان کو محفوظ رکھتی ہے۔ اسے کھانے سے دانتوں کے اندرونی جانب پھنسے خوراک کے ذرات کی بھی صفائی ہو جاتی ہے۔ دانتوں اور مسوڑھوں کو خراب ہونے سے روکتا ہے۔ ایسے لوگ جو منہ کی بو جیسے مرض کا شکار ہوں وہ بھی اس سے خاطر خواہ فائدہ حاصل کر سکتے ہیں۔ اسے کھانے سے جلد کا روکھا پن اور خشکی دور ہوتی ہے اور چہرے پر شگفتگی اور تازگی آتی ہے۔ اگر آپ چبا کر نہ کھانا چاہیں تو دو تازہ سیب کا جوس بھی اس مقصد کیلئے کافی ہے۔ اس کے علاوہ سیب کا مساج بھی جلد کو نئی تازگی اور شادابی بخشتا ہے۔ اس کا آسان سا طریقہ کار یہ ہے کہ سیب کو چھیل لیں اور ململ کے کپڑے کو پوٹلی کی شکل دے کر سیب کے جوس میں تھوڑی دیر بھگو دیں پھر گردن سے اوپر کی جانب مساج کریں۔ جبڑے، رخسار اور آنکھوں کے قریب اور پیشانی پر بھی مساج کریں۔ یہ کلینزنگ اور ٹوننگ کا بہترین قدرتی طریقہ ہے۔ اس سے جلد نرم اور رنگت میں نکھار پیدا ہوگا۔ جبکہ گردن اور چہرے کے کھلے یا پھٹے ہوئے مسام بہتر ہو جائیں گے۔ جلد کی سطح پر موجود مردہ خلیات کی بھی صفائی ہوگی۔ مہنگے تیل اور کریموں پر پیسہ خرچ کرنے کے بجائے سیب ہی آپ کے مقاصد پورے کر سکتا ہے۔ آپ خود سے طے کریں کہ آج آپ کو تین سے چار سیب کھانے ہیں جو آپ کی جلد کیلئے بہتر کلینزنگ (cleanse) جسمانی طاقت کیلئے بہتر ٹانک اور چہرے کی شادابی کیلئے بہترین لوشن کا کام دیں گے۔

منگل پپیتے کے ساتھ

پپیتے کی خاص بات یہ ہے کہ تقریباً پورا سال دستیاب رہتا ہے۔ یہ وٹامنز اے، بی، سی اور ڈی سے بھرپور ہے۔ اس کے علاوہ اس میں کیلشیم، فاسفورس اور فولاد جیسے معدنی اجزاء بھی کثیر مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔ پپیتے میں موجود (papain) ایک ایسا انزائم ہے جو مردہ خلیات کی صفائی اور ضدی قسم کی چربی کے خاتمے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ آپ اس کا استعمال ناشتے کے دوران بھی کر سکتے ہیں۔ اس کے گودے یا چھلکے کے اندرونی حصے کو اچھی طرح چہرے اور

گردن پر لگائیے اور تیس منٹ بعد منہ اور گردن دھولیں اس سے آپ کی جلد کی شادابی میں نمایاں اضافہ ہوگا۔

بدھ اسٹرابری کے ساتھ

اسٹرابری عموماً سب لوگوں کا پسندیدہ پھل ہے آپ ایک دن میں پندرہ سے بیس عدد اسٹرابری کھا سکتی ہیں۔ اس میں بھی آپ کی جلد کو صحت مند قسم کا ہلکا سا کھچاؤ، چمک اور تازگی بخشنے کی صلاحیتیں موجود ہوتی ہیں لیکن اگر آپ خشک جلد (Dry Skin) رکھتی ہیں تو اس کیلئے ایک کھانے کا چمچ کولڈ ڈرنک میں دو کھانے کے چمچ اسٹرابری کا رس ملا کر اچھی طرح چہرے پر لگائیں اور بیس سے تیس منٹ بعد چہرہ دھولیں۔

جمعرات کیلے کے ساتھ

اگر آپ ناشتہ کر چکی ہیں تو دو سے تین کیلے کھانے سے آپ کے جسم کو توانائی اور قوت میں اضافے کا خاطر خواہ احساس ہوگا یہ انتہائی غذائیت بخش پھل ہے اور خاص طور پر جلد کے لئے اس کے حیرت انگیز فوائد سامنے آئے ہیں۔ ایسی خواتین جن کے چہرے پر جھریاں چھائیاں یا داغ دھبے ہوں کیلے کا مساج انتہائی مفید اور موثر ثابت ہوتا ہے تاہم یہ مثال نیچے سے اوپر کی جانب سیدھے اور ہموار انداز میں ہونا چاہئے اس سے جلد نرم و ملائم اور روشن ہوگی۔ اگر آپ چاہیں تو کیلے کے ٹکڑوں کو براہ راست بھی مساج کیلئے استعمال کر سکتے ہیں ضروری نہیں کہ کیلا کا گودا استعمال کیا جائے۔

جمعہ اناناس کے ساتھ

اناناس بھی دیگر پھلوں کی طرح اپنے اندر بہت سی خوبیاں اور خصوصیات رکھتا ہے اسے کھانے سے معدہ کو ایک نئی قوت ملتی ہے جس سے نظام انہضام بہتر طور پر کام کرنے لگتا ہے اس میں موجود عناصر جسم سے فاضل مادوں کے اخراج میں بھی معاون ثابت ہوتے ہیں اور توانائی میں بھی اضافے کا سبب بنتے ہیں یہ وٹامنز A سے بھرپور پھل ہے جو جلد کو جھریوں سے محفوظ اور صحت مند رکھنے میں مفید سمجھا جاتا ہے ماہرین اسے جلدی صفائی کا ایک اہم ذریعہ قرار دیتے ہیں صاف

انناس کے قتلے کو لیکر باریک پیس لیں اور چہرے پر بیس منٹ تک لگائیں آپ کو اندازہ ہوگا کہ چہرے کی رنگت میں فوری نکھار آ گیا ہے۔

ہفتہ گاجر کے ساتھ

گاجر میں بیٹا کیروٹین نامی ایک عنصر موجود ہوتا ہے جو کینسر سمیت مختلف امراض کی روک تھام میں انتہائی معاون ثابت ہوتا ہے۔ ہفتے کو دو گلاس گاجر کا جوس پیجئے۔اس سے قبض نہیں ہوگی۔گاجر چونکہ قوت بینائی میں اضافہ کرتی ہے اس لئے اسے کھانے سے آنکھیں روشن ہو جاتی ہیں نظر کی کمزوری میں بھی کمی آتی ہے۔ بڑی مقدار میں وٹامنز اے،ای اور سی حاصل ہوتے ہیں جو جلد کو بے رونق نہیں ہونے دیتے۔اس میں مانع تکسید انسان کو بہت سی بیماریوں سے بچاتے ہیں گاجر کے گودے کو مساج کے طور پر استعمال کرنے کیلئے ایک کھانے کے چمچ گاجر کے جوس میں روئی ڈبو کر آہستہ آہستہ انگلیوں سے چہرے گردن اور پیشانی وغیرہ پر لگائیں اور 20 منٹ بعد دھو لیں۔اس سے جلد کو براہ راست خوراک ملے گی لہٰذا رنگت میں نکھار نہ آنے کا کوئی جواز نہیں بنتا۔

اتوار سنگترے کے ساتھ

اس روز آپ نے کم از کم چار سنگتروں کا جوس پینا ہے۔اس سے آپ کے جسم کو بھرپور مقدار میں وٹامنز سی ملیں گے جو بڑھتی عمر کے اثرات کو کم کرنے میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔ایک پیالے میں دو چمچ سنگترے کا رس نکال لیں اور انگلی کی مدد سے اسے چہرے پر لگائیں تاہم حساس اور خشک جلد پر مت لگائیں۔20 منٹ بعد پانی سے دھو لیں۔آپ جلد کی ساخت میں تبدیلی محسوس کریں گی۔رنگت بھی نکھرے گی اور جلد زیادہ نرم و ملائم محسوس ہوگی۔

یہ ایک ہفت روزہ تیاری کا عمل تھا جسے آپ نے تین ہفتوں تک جاری رکھنا ہے۔اس کے بعد آپ کسی پارٹی میں جائیے یا گھر پر رہئے۔کہیں نہ کہیں سے آپ کو یہ جملہ سننے کو ملے گا ''آپ بہت نکھری نکھری سی لگ رہی ہیں''۔یہ پھلوں کا کمال ہوگا ایک بار ضرور آزمائیے۔

خواتین کی دوران حمل غذا

ایک صحت مند ماں اور بچے کے لئے غذا نہ صرف حمل کے دوران بلکہ حمل کے شروع سے پہلے دونوں صورتوں میں بنیادی اہمیت کی حامل ہوتی ہے لہٰذا جو عورتیں حمل سے پہلے متوازن غذا کا استعمال کرتی ہیں ان کی غذا میں معمولی سی تبدیلی کی ضرورت ہوتی ہے جو کہ نہ صرف ماں بلکہ بچے کی نشوونما کے لئے نہایت ضروری ہے۔

امریکن کالج آف آبسٹریشن اینڈ گاینا کالجسٹ کے مطابق ایک حاملہ عورت کو غذا میں اضافے کیلئے غذا کے چار بنیادی گروپوں سے مستفید ہونا چاہئے جن میں۔

1۔ وٹامنز اور نمکیات کیلئے چار یا چار سے زائد پھلوں کا استعمال ہے۔

2۔ غذائی توانائی کے اضافے کے لئے چار یا چار سے زائد گندم کے آٹے کی روٹیاں۔

3۔ کیلشیم کی ضرورت کو پورا کرنے کیلئے چار یا چار سے زائد مرتبہ دودھ یا اس سے بنی اشیاء کا استعمال ہے۔

4۔ لحمیات کے لئے تین یا تین سے زائد مرتبہ مچھلی گوشت، مرغی انڈہ اور خشک میوہ جات کا استعمال شامل ہے۔

حمل کے دوران متوازن غذا آپ اور آپ کے بچے کو صحت مند رکھتی ہے۔اکثر طبی معالجین اس بات پر متفق ہیں کہ مجوزہ غذائی ضرورت ماسوائے فولاد کے مناسب خوراک کے استعمال سے

پوری کی جاسکتی ہے۔

حمل کے دوران غذا کا حصول ایک حاملہ کے لئے اس کی انفرادی ضرورت کے مطابق ہوتا ہے۔ ملٹی وٹامن کے استعمال کے لئے آپ کو اپنے معالج سے رجوع کرنا چاہئے۔ اضافی فولاد کی ضرورت بالخصوص حمل کے آخری حصے میں ہوتی ہے۔ فولاد خون میں سرخ جسیمے بنانے کیلئے ضروری ہے۔ حاملہ کیلئے خوراک سے اس کا حصول مشکل ہے جو کہ بچے کی غذائی ضروریات کو پورا کر سکے۔ کیونکہ اس کی کمی کے نتیجے میں حاملہ خاتون خون کی کمی اور تھکاوٹ کا شکار ہو جاتی ہے۔

خون کی کمی سے نہ صرف حاملہ حمل کے دوران مختلف قسم کی بیماریوں کا شکار ہو سکتی ہے بلکہ بچے کی پیدائش کے دوران خون ضائع ہونے کو برداشت نہیں کر سکتی۔ اضافی فولاد کا استعمال اس کی کمی سے پیدا ہونے والے مسائل کو ختم کر دیتا ہے۔

حمل کے دوران فولیٹ کی ضرورت دگنی ہو جاتی ہے۔ فولک ایسڈ نہ صرف خون کے سرخ جسیمے بنانے کیلئے ضروری ہے بلکہ اس کا ملنا حمل کے ابتدائی حصے میں بچے کے دماغی امراض سے بچاؤ کے لئے بھی ضروری ہے۔ اس کی کمی سے Spina Bifieda اور بغیر سر والے بچے پیدا ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ اس کی کمی سے ماں کا دل جگر اور تلی بڑھ جاتی ہے جو کہ بچے کی زندگی کے لئے خطرناک ہو سکتی ہے۔

فولک ایسڈ غذا میں ان تمام اشیاء کے موجود ہے۔ مثلاً گردے، پھلیاں، سبزیاں، ہرے پتوں والی سبزیاں، مٹر اور کلیجی وغیرہ۔ خواتین کو چاہئے کہ وہ ان چیزوں کا استعمال اپنی غذا میں زیادہ کریں۔ فولک ایسڈ کی اہمیت ماں اور بچے کیلئے اس قدر ضروری ہے کہ FDA نے یہ تجویز کیا ہے کہ فولک ایسڈ گندم اور دوسرے اجناس میں باقاعدگی سے شامل کرنی چاہئے۔ گویا تمام دنیا اس بات پر متفق نہیں ہے کہ تمام حاملہ خواتین کیلئے اضافی فولیٹ کی ضرورت ہے۔ کچھ معالجین اس کا استعمال ان خواتین میں تجویز کرتے ہیں جو کہ سگریٹ نوشی، نشہ آور ادویات کا ستعمال کرتی یا شراب نوشی کرتی ہیں یا صرف کھانے میں سبزیوں پر اکتفا کرتی ہیں۔ جب تک تحقیق سے یہ بات

ثابت نہیں ہو جاتی تب تک حاملہ عورتوں کو اضافی فولک ایسڈ کے استعمال کیلئے اپنے معالج سے رجوع کرنا چاہئے۔ یاد رکھیں کہ دوران حمل جو چیز آپ کھاتی یا پیتی ہیں وہ براہ راست آپ کے بچے پر اثر انداز ہوتی ہے اس لئے آپ کو حمل کے دوران شراب نوشی، سگریٹ نوشی اور ہر قسم کی نشہ آور ادویات سے پرہیز کرنا چاہئے شراب کے استعمال سے بچے کو (Fetal alediot fac syndiom) کی بیماری لاحق ہو جاتی ہے۔ جو کہ اس کی ساری زندگی پر اثر انداز ہوتی ہے۔ fac ان پیدائشی اور ذہنی امراض میں شامل ہے جن سے بچاؤ ممکن ہے۔

کولا، کافی، چائے، چاکلیٹ، کوکا اور کچھ ادویات میں کیفین موجود ہے اس کا کثرت سے استعمال مزاج میں چڑچڑاپن، بے چینی کم خوابی کمزور بچے کی پیدائش کا سبب بن سکتی ہے۔

کیفین پیشاب آور ہے اس کا استعمال ماں کے جسم سے سفید پانی ضائع کر دیتا ہے جس سے ماں پانی کی کمی کا شکار ہو سکتی ہے۔ تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ کیفین کا استعمال بچے کیلئے نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہے۔ جب تک ان کے بارے میں حتمی فیصلہ نہ کیا جائے اس کے استعمال سے پرہیز کرنا ضروری ہے۔ کسی بھی دوا کے استعمال سے پہلے حاملہ کو چاہئے اپنے ڈاکٹر سے رجوع کر لیں۔ آپ کو اپنی خوراک میں مندرجہ ذیل اضافے کی ضرورت ہے۔

کیلشیم

حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین کو 40 فیصد اضافی کیلشیم چاہئے ہوتا ہے۔ روزانہ 1500-1200 ملی گرام۔ تقریباً اضافی کیلشیم بچے کی نشوونما میں بننے والی ہڈیوں میں استعمال ہوتا ہے۔ اس اضافی کیلشیم کی ضرورت کو تین کپ دودھ یا دودھ سے بنی اشیاء سے پورا کیا جاسکتا ہے۔ اگر آپ لیکٹوز کو ہضم نہ کر سکیں تو اس کے بغیر بھی آپ اضافی کیلشیم لے سکتے ہیں۔ بہت ساری ایسی اشیاء ہیں جن میں لیکٹوز کم مقدار میں شامل ہوتے ہیں بعض اوقات آپ کا ڈاکٹر آپ کو کیلشیم سپلیمنٹ بھی تجویز کر سکتا ہے۔

سوڈیم

حمل کے دوران اس کا استعمال بہت ضروری ہے، حاملہ کو 2000-8000 ملی گرام سوڈیم روزانہ تجویز کیا جاتا ہے۔ ایک چائے کے چمچ کے برابر نمک میں 25,23 ملی گرام سوڈیم موجود ہے کیونکہ نمک تقریباً ہر کھانے والی اشیاء میں موجود ہوتا ہے۔ اسلئے حمل کے دوران اضافی ضرورت کو پورا کرنے کیلئے سوڈیم جسم میں موجود پانی کی مقدار کو کنٹرول کرسکتا ہے۔

مشروبات

حمل میں پانی کا استعمال وافر مقدار میں کرنا چاہئے۔ حمل کے دوران کم از کم 8 گلاس پانی کا استعمال نہ صرف قبض بلکہ پانی کی کمی سے بچا سکتا ہے۔ آپ کو حمل کے دوران اس کے علاوہ کن اشیاء کی کس مقدار کی ضرورت ہے۔ اس کیلئے آپ کو چاہئے کہ آپ اپنے معالج سے رجوع کریں

حمل کے دوران آئسکریم اور دوسری اشیاء کی طرف رجحان غذائی ضروریات میں تبدیلی کو ظاہر کرتا ہے۔ یہ تبدیلی نہ صرف حمل کے دوران بچے کی نشوونما بلکہ بچے کی پیدائش کے بعد دودھ پلانے کی ضروریات کو پورا کرنے کیلئے لازم ہے۔

حمل کے دوران خوراک کا اضافی استعمال نہ صرف آپ کے لئے بلکہ بچے کی صحت کیلئے ضروری ہے۔ اس کا ہرگز مطلب یہ نہیں کہ آپ اپنی خوراک میں دگنا اضافہ کریں۔ روزانہ تقریباً 300 اضافی حراروں کا استعمال آپ کی غذائی ضروریات کو پورا کرے گا۔ مثال کے طور پر ایک بھنے ہوئے آلو میں 120 حرارے شامل ہیں۔ لہٰذا ان اضافی حراروں کا حصول مشکل نہیں۔ اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ آپ اپنی غذا میں کچھ چیزوں کے استعمال سے مکمل پرہیز نہ کریں کیونکہ ہوسکتا ہے کہ آپ صحیح مقدار میں لحمیات، وٹامن اور نمکیات کو غذا کے حاصل نہ کرسکیں۔ جس سے آپ کا بچہ متاثر ہو۔ اگر غذا کی کمی واقع ہوجائے تو جسم میں ذخیرہ شدہ چکنائی ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہوجاتی ہے اور اسکے نتیجے میں ماں کے خون اور پیشاب میں Ketones پیدا ہوجاتے ہیں جو اس بات کی علامت ہیں کہ ماں خوراک کی کمی کا شکار ہوچکی ہے۔ Ketones کا مستقبل پیدا

ہونا بچے کو ذہنی طور پر مفلوج کردیتا ہے۔ حمل کے دوران ذیابیطس کی مریض خواتین کو اس بات کا خاص خیال رکھنا چاہئے کہ ان کے خون میں موجود شوگر ایک خاص حد سے تجاوز نہ کرجائے کیونکہ اگر اس کی مقدار خون میں زیادہ ہوجائے تو بچے کا وزن ضرورت سے زیادہ بڑھ جائے گا بلکہ بچے کو جسمانی معذوری اور شوگر کی بیماری بھی ہوسکتی ہے۔ ان خواتین میں کچھ اہم غذائی اجزاء ضائع ہوجاتے ہیں لہٰذا یہ ضروری ہے کہ نہ صرف حمل سے پہلے حمل کے دوران شوگر مکمل کنٹرول میں ہو۔ شوگر کی ایک قسم حمل کے دوران ہوتی ہے۔ جو بچے کی پیدائش کے بعد خودبخود ختم ہوجاتی ہے۔ اگر حمل کے دوران شوگر کا عارضہ لاحق ہو تو اس کا مطلب ہے کہ آپ کے خون میں شوگر کی مقدار زیادہ ہے اس طرح کی شوگر کا علاج خوراک، ورزش اور دوائیوں سے کیا جاسکتا ہے۔ اگر اس کا علاج بروقت نہ کیا جائے تو نہ صرف آپ بلکہ آپ کے بچے کی صحت کیلئے بھی مضر ثابت ہوسکتا ہے

حمل کے دوران وزن میں بتدریج اضافہ ہونا چاہئے اور اس کا اضافہ حمل کے آخری ہفتے سے زیادہ ہوتا ہے۔ امریکہ کالج آف آبسٹریشن اینڈ گائناکلوجسٹ کے مطابق ایک حاملہ کے وزن میں پہلے تین مہینوں میں 4-2 پاؤنڈ کا اضافہ اسکے ہر مہینے 4-3 پاؤنڈ کا اضافہ ضروری ہے۔ اس سے پیدائشی طور پر کم وزن رکھنے والے بچوں کا خطرہ نہیں رہتا۔

institute of medicunt کے مطابق BMI وزن اور قد میں تناسب رکھنے والی خواتین میں 40-28 پاؤنڈ اور زیادہ BMI رکھنے والی خواتین میں 20-15 پاؤنڈ کا اضافہ ہونا چاہئے۔ آپ کو چاہئے آپ اپنے ڈاکٹر سے وقتاً فوقتاً مشورہ کرلیں تاکہ آپ صحیح مقدار میں جو خوراک لیں اور آپ کا حمل بغیر پیچیدگی کے مکمل ہو۔ صبح کے وقت متلی اور قے تقریباً 70 فیصد خواتین میں ہوتی ہے۔ قے عام طور پر حمل کے شروع میں ہوتی ہے۔ جوکہ حمل کے دوسرے حصے میں عمومی طور پر ختم ہوجاتی ہے۔ حمل سے شروع ہونے والی متلی کو مناسب غذا کے استعمال سے روکا جاسکتا ہے آپ کو چاہئے کہ خوراک کم مقدار میں لیں بہت زیادہ دیر تک پیٹ خالی نہ رکھیں۔ پانی کا استعمال کھانے کے ساتھ کرنے کی بجائے دو کھانوں کے درمیان میں وقفہ کریں۔ تلی ہوئی،

چکنائی والی اور مصالحہ دار خوراک سے پرہیز کریں۔ حاملہ خواتین اپنے مسائل سے متعلق اگر مزید پڑھنا چاہیں تو اسی کتاب کے ''حاملہ خواتین کے مسائل اور ان کا آسان حل'' کے زیر عنوان بہت کچھ پڑھ سکتی ہیں۔

حمیدی

کیچپ غذا کا لازمی حصہ اور کینسر کے خلاف ڈھال

اگرچہ تمام سبزیوں اور پھلوں میں قدرت نے مختلف بیماریوں سے بچاؤ کی صلاحیت رکھی ہے تاہم بعض پھل اور سبزیوں کو اس معاملے میں خصوصیت حاصل ہے برطانیہ میں کینسر پر تحقیق کرنے والے ڈاکٹروں نے اپنی رپورٹ میں لکھا ہے کہ گاجر، تربوز اور گریپ فروٹ کی طرح ٹماٹر بھی کینسر کے خلاف ایک موثر ہتھیار ثابت ہوسکتا ہے۔ خاص طور پر ٹماٹو کیچپ کینسر کے خلاف لڑائی میں بہترین معاون ثابت ہوسکتا ہے۔ کیونکہ ٹماٹر کو پراسس کرنے کے بعد اس کی صلاحیت دو چند ہو جاتی ہے۔ جسکے باعث یہ بڑی آنت اور چھاتی کے کینسر کی روک تھام میں اہم کردار ادا کر سکتا ہے۔ یہاں تک کہ دل کے امراض میں بھی مفید ثابت ہوسکتا ہے۔ ڈاکٹروں نے اس بات کا انکشاف کیا ہے کہ ٹماٹر، تربوز گریپ فروٹ وغیرہ پھلوں میں ایک خاص قسم کا عنصر Lycopene موجود ہوتا ہے جو مختلف پھلوں میں موجود سرخ، میرون، نارنجی یا زرد رنگوں کا ظاہر کرتا ہے Lycopene کینسر کے خلاف خاص طور پر بہت موثر ثابت ہوتا ہے اگرچہ یہ عنصر تازہ ٹماٹر میں بھی موجود ہوتا ہے۔ تاہم پراسس کے عمل سے گزرنے کے بعد اس کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے اور اس کی مختلف امراض کے خلاف کارکردگی میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔ رپورٹ کے مطابق کینسر کے مریضوں میں خون کے سرخ ذرات انتہائی کم ہوتے ہیں۔

ٹورنٹو یونیورسٹی کے ڈیپارٹمنٹ آف نیوٹریشنل سائنس کے پروفیسر ڈاکٹر وینکٹ راؤ نے جو عرصہ دراز سے کینسر پر تحقیق کر رہے ہیں ان کا کہنا ہے کہ دوران تحقیق انسانی جسم میں موجود لائیکو

پین اور کینسر کے درمیان تعلق کی تصدیق ہوگئی ہے۔ جس کی بنیاد پر یہ سوچا جاسکتا ہے کہ لائیکو پین کی جسم میں کمی کینسر کے خطرات میں اضافہ کرسکتی ہے۔ ڈاکٹر راؤ نے کہا کہ بہر حال تحقیق نے یہ بات ثابت کردی ہے کہ انسانی خوراک میں لائیکو پین کی اہمیت بہت زیادہ ہے اور ٹماٹر کو پراسس کرکے ہم زیادہ آسانی سے اپنے جسم کو لائیکو پین کی مقدار فراہم کرسکتے ہیں اور ہمارا جسم اسے عام لائیکو پین کی نسبت زیادہ آسانی سے جذب بھی کرلیتا ہے۔ انہوں نے اس بات پر زور دیا کہ ہمیں پراسس شدہ لائیکو پین کو ترجیح دینی چاہیے اور اسکا استعمال ہر کھانے کے ساتھ ہونا چاہیے۔ ان کا کہنا تھا کہ برطانیہ کے بالغ افراد روزانہ ایک ملی گرام سے بھی کم لائیکو پین حاصل کرتے ہیں۔ اور یہ خوراک سے 25 گرام کم ہوتی ہے، تحقیق سے یہ بات ثابت ہوتی ہے کہ ایسے افراد جو لائیکو پین پر مبنی سبزیوں کا زیادہ استعمال کرتے ہیں ان میں چھوٹے موٹے امراض کے امکانات لائیکو پین استعمال نہ کرنے والوں کی نسبت کم ہوتے ہیں۔

یونانی اگرچہ سگریٹ نوش قوم کہلاتی ہیں لیکن وہ برطانوی لوگوں کی نسبت ایک سے زائد مرتبہ پھل اور سبزیاں کھاتے ہیں یہی وجہ ہے کہ یونان میں برطانیہ کے مقابلے میں امراض اور بالخصوص دل کے امراض بہت کم ہیں۔

برطانوی ڈاکٹروں کی رپورٹ میں کینسر پر تحقیق کرنے والے ڈاکٹر گوردون میوی نے لکھا ہے کہ یہ خوش آئند بات ہے کہ لائیکو پین کی زیادہ اور کم مقدار میں بڑا دلچسپ رابطہ پایا جاتا ہے۔ تاہم اسی رابطہ کو کسی حتمی نتائج پر پہنچانے کے لئے ابھی مزید تحقیق کی ضرورت ہے۔

عام طور 10 ملی لیٹر کی بوتل میں 1.2 ملی گرام لائیکو پین کا ہونا ضروری ہے ڈاکٹر راؤ نے تجویز دی ہے کہ 25 سے 30 لاکھ لائیکو پین حاصل کرنے کے لئے آپ کو روزانہ 22 گرام کیچپ کی مقدار استعمال کرنی ہوگی۔ تاہم صارفین کو یہ بات معلوم ہونی چاہیے کہ اکثر کمپنیوں کے ٹماٹر کیچپ میں نمک کی مقدار تازہ ٹماٹر کی نسبت 40 فیصد زیادہ ہوتی ہے یہ فیصلہ کرنا صارفین کا کام ہے کہ کون سا کیچپ ان کے لئے زیادہ بہتر ہے۔ یہ بات بھی یاد رکھنی چاہیے کہ آپ کے زیر

استعمال کیچپ ٹماٹر ہی سے تیار شدہ ہونا چاہیے کیونکہ آج کل مارکیٹ میں ٹماٹروں کے علاوہ بعض دیگر چیزوں سے بھی سستے کیچپ تیار کئے جاتے ہیں۔ لہٰذا کیچپ خریدتے وقت اس بات کی تسلی کر لیجئے کہ آپ کا خریدا ہوا کیچپ ٹماٹر ہی سے تیار شدہ ہے۔

متوازن غذا سے جسم میں فالتو چربی سے نجات حاصل کی جاسکتی ہے

ایک معروف ماہر غذا کا کہنا ہے کہ اگر جسم کو مہیا کئے جانے والے حراروں پر کوئی قدغن نہ لگائی جائے تب بھی کم چکنائی کم نشاستے اور بعض مخصوص قسم کے اناج کا استعمال وزن گھٹانے میں معاون ثابت ہوسکتا ہے۔ بہت سارے لوگ اس دنیا میں ایسے بھی جنم لیتے ہیں جن میں دوسروں کے برعکس چربی پیدا کرنے والے خلیوں کی تعداد بہت زیادہ ہوتی ہے۔ اور ان کے لئے وزن کم کرنا انتہائی وقت طلب اور بعض حالات میں ناممکن ہو جاتا ہے۔ تاہم رسیلے ترش پھل یا ان کا جوس، سیب اسٹرابیری یا لہسن کا استعمال چربی پیدا کرنے والے خلیوں کے افعال میں کسی حد تک درستگی پیدا کرسکتا ہے۔ اور انسانی جسم موٹاپے سے محفوظ رہتے ہوئے متناسب دلکش اور خوشنما دکھائی دے سکتا ہے۔ سبزیاں اور کھانے جن کے اجزائے ترکیبی میں ریشے دار نباتات شامل ہوں تو یہ بھی موٹاپے کے خلاف جنگ میں نہایت اہم کردار ادا کرسکتے ہیں۔

ایسی سبزیاں جن میں قدرتی طور پر پیشاب آور اجزاء موجود ہوتے ہیں موٹاپے کو رفع کرنے میں معاون ثابت ہوتی ہیں اور ایک مرتبہ چربی پیدا کرنے والے خلیوں تک رسائی حاصل کرلیں تو ان میں ٹوٹ پھوٹ کا عمل شروع ہو جاتا ہے۔ اور یہ تمام اضافی چربی کو آپ کے جسم سے باہر نکال پھینکتے ہیں۔ ریشے دار غذائیں آنتوں یا انتڑیوں کے نظام پر گہرے اثرات مرتب کرتی ہیں دنیا بھر کے ماہر غذا اس بات پر متفق ہیں کہ وٹامن سی کا استعمال جسم کی چربی کو نہ صرف کم کرتا ہے بلکہ اس کی تحلیل میں بھی نمایاں کردار ادا کرتا ہے۔ جبکہ واضح طور پر یہ جسم میں موجود کولیسٹرول کی مقدار کو عدم توازن کا شکار نہیں ہونے دیتا اور خلیوں کو اس کے بے جا دباؤ سے بچاتا رہتا ہے۔ سیب اور اسٹرابیری کے علاوہ بیر اور گوندنی میں پروٹین کی وافر مقدار موجود ہوتی ہے۔ جو

کہ پانی کو جذب کر کے خلیوں کو چربی یا موٹاپے کے اثرات سے پاک کر دیتا ہے۔ اگر کوئی اس بات پر خواہش رکھتا ہے۔ کہ اپنے جسم سے موٹاپے کو نکال باہر پھینکے تو اس کے لئے قدرتی طریقہ موجود ہے اور زیر نظر فہرست واضح کر رہی ہے کہ وہ کون سی چیزیں ہیں جن کے کھانے یا پینے سے آپ موٹاپے سے بچاؤ کر سکتے ہیں۔

سبزیاں: کوشش کریں کہ جس حد تک ممکن ہو تازہ اور کچی سبزیاں استعمال کریں جبکہ بھاپ میں تیار کردہ یا جوس کی شکل میں بھی سبزیاں زیادہ سودمند ثابت ہوتی ہیں۔

گوبھی یا کرم کلہ: اس کا استعمال غدود کو زبردست جذبے یا ترغیب کے ذریعے اپنے کام پر آمادہ کرتا ہے خاص طور پر لبلبہ کو جہاں ہارمونز کی افزائش جسم کے ٹشوز کی صفائی میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔ اس سے گردوں کے افعال میں بھی درستگی پیدا ہوتی ہے۔ جو کہ زیادہ پانی جاری کرنے لگتے ہیں۔ گوبھی اور کرم کلے میں گندھک اور آیوڈین کی خاصی مقدار ہوتی ہے۔ جس کی وجہ سے نہ صرف معدے بلکہ آنتوں کی صفائی کا عمل درستگی کے ساتھ کام کرتا ہے۔ جبکہ پتے کی درمیانی رگ میں سوجن یا ورم کے خلاف جنگ بھی جاری رہتی ہے۔

گاجر: یہ کیروٹین کی فراہمی کا سب سے اہم ذریعہ ہے جو کہ وٹامن اے کی ایک قسم ہے اور زندہ عضویوں اور خلیوں میں مجموعی کیمیائی تبدیلیوں کے افعال میں تیزی پیدا کرتی ہے جبکہ جسم کے دیگر نظام بھی اس کا فائدہ اٹھاتے ہیں۔

اجوائن: ہمارے ہاں اجوائن کا استعمال عموماً مسالوں یا ادویات میں کیا جاتا ہے لیکن یہ دلدلی مقامات پر اگنے والا ایک ایسا پودا ہے جس کے ڈنٹھل کچے یا پکا کر کھائے جاتے ہیں۔ اور اس میں کیلشیم وافر مقدار میں موجود ہوتی ہے۔ جس سے اندرونی غدود کی ریزش کو توانائی حاصل ہوتی ہے جبکہ میگنیشیم اور آئرن کی وجہ سے خون میں قوت پیدا ہوتی ہے۔

کھیرا یا ککڑی: اس میں گندھک اور سلیکون (ایک غیر دھاتی عنصر) کی آمیزش ہوتی ہے۔ جس کی وجہ سے گردوں میں یورک ایسڈ کی صفائی ہوتی رہتی ہے۔ کھیرے یا ککڑی میں پوٹاشیم کی

بھی بہت بڑی مقدار ہوتی ہے۔ اور یہ ایک ایسا جزو ہے کہ غدود کے افعال میں جوش و جذبہ پیدا کرتا ہے اور خلیوں سے موٹاپے کے اثرات کو کھینچ نکالتا ہے۔

لہسن: جسم میں قدرتی طور پر مسٹرڈ آئل پیدا کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے جس کی وجہ سے پورے جسم کے اندرونی نظام کی صفائی ممکن ہوتی ہے۔

ثابت اناج یا غلہ: جیسے کہ بھوسی، حیاتین کے ماخذ کے طور پر استعمال کیا جانے والا گندم کا جرثومہ جئی کا آٹا یا دلیہ اور رئی (ایک غذائی پودا جو کہ عموماً مویشیوں کے چارے کے طور پر استعمال ہوتا ہے)

سبزیاں: بھاپ پر تیار کردہ کچی ہوں تو زیادہ بہتر ہے جڑوں والی سبزیاں مثلاً گاجر شکرقند اور شلجم وغیرہ

پھل بیجوں سمیت: اسٹرابیری، بلیک بیری، انجیر اور یا سخت چھلکوں والی سبزیاں جس میں ٹماٹر او بینگن بھی شامل ہیں۔

پھلیاں: سبز پھلیاں، مٹر، سیم، لوبیا اور خشک پھلیوں کے علاوہ دالیں بھی۔

بیج اور مغز: یہ بشمول سورج مکھی کے بیج اخروٹ اور مونگ پھلی وغیرہ سے حاصل کی جا سکتی ہے۔

یاد رکھیں کہ موٹاپا تمام امراض کی جڑ ہے۔ اور اس سے بچاؤ بیشتر امراض سے چھٹکارے کے مترادف ہے۔ دواؤں کا استعمال اور بعض اقسام کی ورزشیں بھی اس سے نجات دلا سکتی ہیں۔ لیکن کیا یہ بہتر نہیں ہے کہ مناسب غذا کے استعمال اور کھاتے پیتے ہوئے اس سے پیچھا چھڑا لیا جائے اور کھانا چھوڑ کر اس سے محفوظ رہنے کے خیال کو یکسر مسترد کر دیا جائے۔

حمیدی

خواتین کے نفسیاتی
اور
ازدواجی مسائل کا حل

حمیدی

میاں بیوی میں اختلافات اسباب اور وجوہات

کہتے ہیں کہ اگر میاں بیوی میں کوئی ایک یہ دعوٰی کرے کہ ان دونوں کے درمیان سو فیصد انڈرسٹینڈنگ اور ذہنی ہم آہنگی ہے اور ان میں کبھی کسی بات پر اختلاف نہیں ہوا تو سمجھ لیجئے کہ پھر دونوں میں سے کسی ایک کی یقیناً اپنی کوئی رائے یا سوچ نہیں ہے اس لئے کہ جہاں دو ذہن ہوں گے ان میں کسی نہ کسی بات پر اختلاف ہونا فطری چیز ہے کیونکہ ''اختلاف برائے اصلاح'' انسانی شعور کی علامت ہے اگر یہ اعتدال میں ہو تو ازدواجی زندگی کے حسن میں مزید نکھار پیدا کر دیتا ہے لیکن اگر یہ حد سے تجاوز کر جائے اور میاں بیوی میں ہر دوسری بات پر بحث وتکرار اور ''تو تو میں میں'' کی نوبت آجائے تو یہی ''اختلاف رائے'' زندگی کے حسن کو گہنا کر رکھ دیتا ہے۔ دونوں افراد ایک دوسرے سے بیزار آجاتے ہیں۔ ہنستا بستا گھرانہ جہنم میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ اور اس کی آگ کی تپش صرف میاں بیوی ہی نہیں بلکہ گھر کا ہر فرد محسوس کرتا ہے لیکن زیادہ اذیت بہر حال ان دونوں کو ہی برداشت کرنا پڑتی ہے۔ دیکھا جائے تو میاں بیوی میں سے کوئی یہ نہیں چاہے کہ گھر کی پرسکون اور خوشگوار فضا خراب ہو لیکن اس کے باوجود لڑائی جھگڑے اور بحث وتکرار کی نوبت آجاتی ہے۔ اگر ان معاملات کا بنظر غائر جائزہ لیا جائے تو ایسے بہت سے عوامل سامنے آتے ہیں جو میاں بیوی میں جھگڑوں، کشیدگی اور بسا اوقات علیحدگی کا باعث بن جاتے ہیں۔ لیکن ان سب

عوامل کو احاطہ تحریر میں لانا چند صفحات میں ممکن نہیں میں صرف ان چند اہم عوامل کا تذکرہ کروں گی جو بہت عام ہیں اور تقریباً ہر میاں بیوی کا کسی نہ کسی طرح ان سے واسطہ پڑتا رہتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ میں چند مشورے اور تجاویز بھی دوں گی جن پر عمل کر کے ان چھوٹے موٹے تنازعات اور جھگڑوں کو مکمل طور پر ختم نہ سہی لیکن کم ضرور کیا جا سکتا ہے اور اگر دونوں میاں بیوی چاہیں تو اپنی زندگیوں کو مزید تلخ ہونے سے نہ صرف بچا سکتے ہیں بلکہ بیشتر خاندانوں کی طرح جائز اختلاف کے دائرے میں رہتے ہوئے ایک مطمئن اور خوشگوار زندگی گزار سکتے ہیں۔

نظریات یا خیالات میں لچک پیدا کیجئے

میاں بیوی کو یہ بات ذہن نشین کر لینی چاہئے کہ بعض اوقات حالات اور وقت کے تقاضوں کو سامنے رکھتے ہوئے اپنے خیالات یا نظریات کو بدلنا ضروری ہو جاتا ہے۔ اکثر جھگڑے اسی بات پر ہوتے ہیں کہ دونوں میں سے کوئی ایک اپنی بات پر سختی سے اڑ جاتا ہے اور ہٹ دھرمی کا یہ رویہ دونوں کے مابین ناچاقی اور کشیدگی کا باعث بنتا ہے اپنے خیالات یا نظریات سے دستبرداری اپنی تحقیر یا بے عزتی محسوس کی جاتی ہے حالانکہ بہت ممکن ہے دونوں میں سے کسی ایک کا مقصد بھی ایک دوسرے کی تحقیر یا بے عزتی کرنا نہ ہو بلکہ دونوں اپنی جگہ یہی سمجھ رہے ہوں کہ جو وہ سوچ رہا ہے یا سوچ رہی ہے اسی میں دونوں کا فائدہ ہے۔ مثال کے طور پر اگر بیوی یہ کہہ رہی ہے کہ جس لڑکے سے انہوں نے تین سال قبل اپنی بیٹی کا رشتہ طے کیا تھا اس کا چال چلن اب صحیح نہیں رہا اور یہ رشتہ توڑ دینا چاہئے لیکن شوہر اس بات پر ڈٹ جاتا ہے کہ چونکہ اس نے زبان دے رکھی ہے اور وہ اس کا رشتہ دار بھی ہے لہٰذا یہ رشتہ برقرار رہے گا تو اس قسم کا رویہ سخت جھگڑے کا باعث بھی بن سکتا ہے۔ حالانکہ اگر بیوی واقعی حق پر ہے تو حالات کی نزاکت کو سمجھتے ہوئے فیصلہ بدلنے میں کوئی حرج نہیں۔

اسی طرح بعض شوہروں اور بیویوں میں اس قسم کے جملوں کا تبادلہ ہوتا ہے ''میں ٹوٹ جاؤں گی لیکن جھکوں گی نہیں، دنیا کی کوئی طاقت میرے فیصلے کو بدل نہیں سکتی، ایسا کرنا تو میری سرشت میں ہی نہیں ہے'' اس طرح کے جملے معاملات کو حل کرنے کی بجائے مزید بگاڑ دیتے ہیں اور میاں بیوی میں اختلاف کی خلیج بڑھتی ہی چلی جاتی ہے لہٰذا آپ کی کوشش ہونی چاہئے کہ انتہا پسندی سے گریز کیا جائے اور اپنی سوچ کو اتنا لچکدار بنائیں کہ وہ وقت اور حالات کے تقاضوں کے مطابق بدلی جا سکے۔

ایک دوسرے پر حاوی ہونے کی کوشش مت کیجئے

اگرچہ عام طور پر مردوں کی جانب سے اس کوشش کا زیادہ اظہار ہوتا ہے کیونکہ وہ ''اللہ نے مردوں کو عورتوں پر فضیلت دی ہے'' کا اکثر غلط مفہوم لیتے ہیں تاہم بعض بیویاں بھی ایسا چاہتی ہیں کہ شوہر ان کی کوئی بات رد نہ کریں اور گھر میں صرف وہی ہو جیسا وہ چاہتی ہیں اس قسم کی کوشش کا انجام بھی سوائے لڑائی جھگڑے کے اور کچھ نہیں ہوتا۔ دونوں کو ایک دوسرے کی حیثیت اور مقام کا احساس ہونا ضروری ہے۔ چونکہ مرد فطری طور پر حاکمیت پسند ہے۔ لہٰذا بیویوں کو یہاں تھوڑے سے تحمل اور برداشت کی ضرورت ہے۔ وہی جائز بات جو وہ دھونس دھمکی یا لڑائی جھگڑا کر کے شوہر سے منوانا چاہتی ہیں۔ اگر وہی بات پیار و محبت اور سکون سے کہی جائے تو شاید ہی دنیا کا کوئی ایسا شوہر ہو گا جو بیوی کا دل توڑے یا اس کی خواہش کا احترام نہ کرے۔ بیویوں کو یہ بات جان لینی چاہئے کہ ان کا تحکمانہ لہجہ مرد کے لئے برداشت کرنا بڑا مشکل ہوتا ہے بلکہ بہت حد تک ناقابل برداشت ہوتا ہے۔ لہٰذا کسی بدمزگی سے بچنے کا طریقہ یہ ہے کہ کوئی بھی کام کرانے سے قبل اپنے شوہر کی رائے لی جائے۔ ساتھ ہی اپنی رائے کو ہموار کرنے کی کوشش کی جائے۔ اگر پھر بھی کوئی بات نہ بنے تو درمیان کی رہ نکالی جائے۔ مثال کے طور پر اگر شوہر رات کے کھانے میں گوشت کو

دیکھنا چاہتا ہے جبکہ بیوی کا دل کسی سبزی پکانے کو چاہ رہا ہے تو بیوی سبزی گوشت ملا کر درمیان کی راہ نکال سکتی ہے۔ اسی طرح اگر شوہر کا آؤٹنگ پر جانے کو دل چاہ رہا ہے جبکہ بیوی باہر جانے کے موڈ میں نہیں ہے تو وہ اسے کہہ سکتی ہے کہ رات کا کھانا کھانے کے بعد قریبی پارک یا سڑک پر چہل قدمی کر لیں گے۔

غصے میں بھی عزت و احترام کو قائم رکھیں

مرد ہو یا عورت غصہ دونوں کو آتا ہے۔ کسی کو کم کسی کو زیادہ، تاہم اسکے اظہار کا طریق کار مختلف لوگوں کا مختلف ہوتا ہے۔ بعض غصے میں چیخنے چلانے لگتے ہیں۔ بعض خاموشی اختیار کر لیتے ہیں بعض خواتین آنسو بہانے لگتی ہیں۔ تاہم ایسے بھی ہیں جو طنز و تشنیع گالی گلوچ اور مار پیٹ پر بھی اتر آتے ہیں غصے کے اظہار کا یہ طریقہ نہ صرف جاہلانہ بلکہ انتہائی تکلیف دہ بھی ہے۔ میاں بیوی میں سے کوئی ایک کتنا بھی غصے میں کیوں نہ ہو اسے یہ بات کبھی نہیں بھولنی چاہئے کہ انہیں تھوڑی دیر بعد بہر حال شیر و شکر ہونا ہے اور اس رشتے کی شاید سب سے خوبصورت بات یہی ہے کہ اس میں جس تیزی سے لڑائی ہونے کا پتہ نہیں چلتا اسی تیزی سے صلح صفائی ہونے میں بھی دیر نہیں لگتی لہٰذا اگر ایسی نوبت آتی ہے تو دونوں کو چاہئے کہ عزت و احترام کا دامن ہاتھ سے نہ جانے دیں۔ آپ جس قدر زیادہ ایک دوسرے کی دل آزاری یا تحقیر کا باعث بنیں گے بعد میں اسی قدر آپ کو شرمندگی اور ندامت کا سامنا کرنا پڑے گا اور بہت ممکن ہے کہ ایک دوسرے کی طرف سے دل میں خلش بھی زیادہ دیر تک برقرار رہے۔

اپنے نکتہ نظر کو واضح طور پر بیان کریں

اکثر چھوٹے موٹے جھگڑے محض ایک دوسرے کی بات کو ٹھیک طرح نہ سمجھنے کے باعث ہوتے ہیں۔ شوہر کہنا کچھ چاہتا ہے بیوی کچھ اور سمجھ لیتی ہے یا بیوی نے کوئی بات از راہ مذاق کہی

اور وہی بات شوہر کی ناراضگی کا باعث بن گئی۔ اس قسم کی صورتحال سے بچنے کے لئے یہ ضروری ہے کہ ایک دوسرے کے طرز گفتگو، لب و لہجے اور جملے کی ساخت کو سمجھا جائے۔ مثال کے طور پر میاں بیوی کسی رشتے دار سے مل کر رات کو واپس آ رہے تھے۔ بیوی نے کہا ''کیا خیال ہے کولڈ ڈرنک نہ پی لی جائے؟'' جبکہ شوہر کا موڈ چائے کا ہو رہا تھا اس نے بیوی کی طرف دیکھے بغیر کہا ''گھر جا کر چائے پئیں گے'' بیوی سن کر خاموش ہوگئی کیونکہ اسے سخت پیاس لگ رہی تھی مگر چہرے پر غصے کے اثرات واضح تھے۔ تھوڑی دیر بعد شوہر نے بیوی کی طرف دیکھا تو اسے غصے میں پایا اور پھر دل میں سوچنے لگا پتہ نہیں اس کا منہ کیوں بنا ہوا ہے اگر کوئی مسئلہ ہے تو اسے چاہئے کہ مجھے بتا دے۔ بیوی سمجھ رہی تھی کہ شوہر نے اس کی بات کو رد کیا ہے لیکن بدقسمتی سے شوہر نہیں سمجھ سکا کہ اسے واقعی اتنی پیاس لگی ہوئی ہے۔ حالانکہ شوہر نے اپنی طرف سے محض اپنی رائے ظاہر کی تھی۔ اس کا خیال تھا کہ بیوی نے تفریحی اور سرسری انداز میں کولڈ ڈرنک کی فرمائش کی ہے۔

بعض اوقات اس قسم کی صورتحال مرد کی طرف سے بھی پیش آ سکتی ہے۔ فرض کریں کہ شوہر کے سر میں شدید درد ہے اور وہ چاہتا ہے۔ کہ بیوی بام لگائے یا سر دبا دے جبکہ بیوی منے کا فیڈر تیار کرنے میں یا گھر کے کسی اور کام میں مصروف ہے۔ شوہر نے آہستگی سے کہا پتہ نہیں آج سر میں درد کیوں ہو رہا ہے؟'' بیوی سمجھی معمول کا درد ہے ابھی سو جائیں گے تو ٹھیک ہو جائے گا یا اتنا کہا ''کیوں؟'' اور پھر سے اپنے کام میں مصروف ہوگئی۔ شوہر دل ہی دل میں بیوی کو کوسنے لگا کہ ''اسے میری پرواہ ہی کہاں ہے؟'' لہٰذا بہتر ہے کہ اس قسم کے حالات پیدا نہ ہونے دیں۔ اپنی گفتگو اور نکتہ نظر واضح انداز میں بیان کریں یہ سوچنا کہ دوسرا فرد اشاروں کو سمجھے گا درست نہیں۔ ایک آدھ بار تو اشارہ سمجھا جا سکتا ہے لیکن ضروری نہیں کہ ہمیشہ ایسا ہی ہو۔

اگر بیوی واضح انداز میں یہ کہتی کہ اسے شدید پیاس لگ رہی ہے تو اس کا شوہر اسے کولڈ

ڈرنک ضرور پلاتا اور اسی طرح اگر شوہر بات واضح کرتا کہ اس کے سر میں شدید درد ہے تو بیوی ضرور اس کی خواہش کا احترام کرتی۔

ایک دوسرے کے کام میں تعاون کیجئے

اکثر گھروں میں جھگڑے کی ایک وجہ عام طور پر شوہر کا گھر کے کاموں میں ہاتھ نہ بٹانا ہے۔ خاص طور پر اس معاملے میں ان گھروں میں زیادہ بحث وتکرار ہوتی ہے جہاں میاں بیوی دونوں ملازمت کرتے ہوں۔ کیونکہ بیوی تھک ہار کر جب گھر آتی ہو تو وہ شوہر سے توقع رکھتی ہے کہ وہ گھر کے کام کاج میں اس کا تھوڑا بہت ہاتھ بٹائے کیونکہ اسے دومحاذوں پر بہ یک وقت لڑنا پڑ رہا ہوتا ہے۔ ایسی صورت میں اگر شوہر کی جانب سے تعاون نہ ہو تو عورت کے لئے گھر اور دفتر کے معاملات سنبھالنا انتہائی مشکل ہو جاتا ہے۔ اس کے مزاج میں چڑ چڑا پن آجاتا ہے۔ تاہم ایسی عورتوں کو چاہئے کہ وہ لڑائی جھگڑے سے اپنی بات کہنے کے بجائے اپنے شوہر سے تعاون کی درخواست کریں انہیں دلائل سے قائل کریں کہ اس کی طرح وہ بھی تھک کر گھر آئی ہے۔ شوہر کو بتائیں کہ اس کے تعاون سے ان کی زندگی کسی قدر سہل ہو جائے گی طعن وتشنیع سے گریز کرتے ہوئے پیار ومحبت اور ٹھنڈے دل ودماغ سے اپنا موقف اور نکتہ نظر واضح کریں عورتوں کو یہ بات معلوم ہونی چاہئے کہ عورت کا نرم لہجہ مردوں کی کمزوری ہے۔ جس قدر وہ لہجہ نرم رکھیں گی اسی قدر جلد مطالبات پورے کرائیں گی۔ میٹھی چھری والی کہاوت تو آپ نے سن رکھی ہوگی۔ یہ طریقہ شوہر پر آزمانے میں کوئی حرج نہیں۔ جب کوئی کام نرمی سے ہو رہا ہو تو سختی کا مظاہرہ کرنے کی بھلا کیا ضرورت ہے۔

اپنے اندر نظم وضبط پیدا کیجئے

عام طور پر بیویوں کو شوہروں سے یہ شکایت رہتی ہے کہ وہ گھروں پر نظم وضبط کا مظاہرہ نہیں

کرتے۔ دفتر سے گھر آنے پر کپڑوں ادھر ادھر پھینک دیتے ہیں چیز استعمال کرنے کے بعد اسے واپس اس کی جگہ نہیں رکھتے اور ان کے کام بڑھاتے رہتے ہیں اس پر مستزاد یہ کہ انہیں اس بے ترتیبی کا احساس بھی نہیں ہوتا۔ اسطرح کی چھوٹی چھوٹی باتیں بھی بسا اوقات جھگڑے کا سبب بن جاتی ہیں جبکہ بعض گھروں میں یہ معاملات اس کے برعکس ہوتے ہیں اور اسی قسم کی شکایات شوہروں کو بیویوں سے ہوتی ہیں۔ وہ گھر میں خوش سلیقگی کا مظاہر نہیں کرتی۔ صفائی ستھرائی کا مناسب خیال نہیں رکھا جاتا۔ کھانا ان کی خواہش اور پسند کے مطابق نہیں بنایا جاتا اور مہمانوں سے اچھے طریقے سے پیش نہیں آیا جاتا۔ یوں نظم وضبط کا فقدان اور سلیقے کی کمی مستقل چیخ چیخ کا روپ دھار لیتی ہے۔ حالانکہ ان میں سے بیشتر معاملات ایسے نہیں ہیں کہ جن سے گھر کی پرسکون فضا کو خراب کیا جائے۔ اصل چیز ایک دوسرے کی عزت وتوقیر اور احترام کرنا ہے۔ اگر شوہر سمجھتا ہے کہ اس کے پاس وقت ہے تو وہ بیوی کے ہمراہ مل کر خود بھی صفائی ستھرائی کر سکتا ہے۔ بچوں کا لنچ تیار کرنے میں بیوی کی مدد کر سکتا ہے اسی طرح اگر شوہر کو بیوی سے یہ شکایت ہے کہ وہ گھریلو کام خوش سلیقگی اور دل لگی سے نہیں کرتی تو اسے چاہئے کہ وہ بیوی کو پیار ومحبت سے سمجھائے اور اسے بتائے کہ گھر اگر صاف ستھرا ہوگا، مہمانوں سے اسکا رویہ اچھا ہوگا تو لوگ اسی کی تعریف کریں گے اور اسے ہی اچھا جانیں گے۔ اس میں دونوں کی عزت ہے۔ کوئی ایسا کام نہیں ہے جو ہم سیکھنا چاہیں اور سیکھ نہ سکتے ہوں۔ خصوصاً امور خانہ داری میں مہارت کے لئے خاتون خانہ کو ذرا سی توجہ اور محنت کی ضرورت ہوتی ہے۔ دونوں افراد جتنے زیادہ منظم ہوں گے اتنا ہی انہیں معاشرہ زیادہ عزت اور قدر کی نگاہ سے دیکھے گی۔

گھر کا بجٹ سوچ سمجھ کر بنایا جائے

ہمارے ہاں گھروں کا بجٹ بنانا عام طور پر خاتون خانہ کے سپرد ہوتا ہے اور اکثر جھگڑے

آمدنی اور اخراجات میں توازن نہ ہونے کے باعث جنم لیتے ہیں۔ سمجھدار بیوی کی یہ ذمہ داری ہے کہ وہ اپنے شوہر کے وسائل کو سامنے رکھتے ہوئے گھر کا بجٹ تشکیل دے۔ بصورت دیگر تنازعات کو پیدا ہونے سے روکنا مشکل ہو جائے گا۔ خصوصاً ملازمت پیشہ افراد کی بیویوں کو اس معاملے میں کہیں زیادہ سمجھداری کا ثبوت دینے کی ضرورت ہوتی ہے انہیں اپنی ترجیحات کا تعین اس طرح کرنا چاہئے کہ مہینے کی آخری تاریخوں میں کوئی مشکل پیش نہ آئے۔ وہ اگر سمجھتی ہیں کہ ایک سوٹ بنانے سے کام چل سکتا ہے تو دو یا تین سوٹ خریدنے کی ضرورت نہیں۔ اس لئے کے بعد میں ان کو ہی پریشانی کا سامنا کرنا پڑے گا۔ بعض شوہر بھی فضول خرچی کی عادت کا شکار ہوتے ہیں۔ بیویوں کو اس ضمن میں مداخلت ضرور کرنی چاہئے۔

نمود و نمائش سے پرہیز کریں

نمود و نمائش سے مراد اپنے وسائل سے زیادہ خرچ کرنا اور دوسروں کے سامنے ویسا نظر آنے کی کوشش کرنا جو حقیقت میں آپ ہوتے نہیں۔ یہ چیز نہ صرف سب کی اور شرمندگی کا باعث بنتی ہے بلکہ انسان روحانی طور پر پریشانیوں کی دلدل میں پھنس جاتا ہے اور انجام میاں بیوی کے آپس میں جھگڑوں کی صورت میں سامنے آتا ہے کسی بھی چیز کی خریداری سے قبل اپنی حیثیت کو نظر انداز نہ کریں اور یہ بھی ممکن ہے کہ نمود و نمائش کی کوشش آپ کے کردار کو دوسروں کی نظر میں مشکوک بنا دے۔ مثال کے طور پر اگر آپ کے عزیز و اقارب یہ بات جانتے ہیں کہ آپ کی ماہانہ آمدنی 10 ہزار ہے لیکن آپ گھر میں 30 ہزار کا فرنیچر لے آتے ہیں یا 10 ہزار کے پردے لے آتے ہیں خواہ اسکے لئے آپ کے عزیز و اقارب یہ کہہ دیں کہ پردے بہت خوبصورت ہیں یا فرنیچر بہت عمدہ ہے لیکن وہ یہ بات بھی سوچ سکتے ہیں کہ آپ نے کوئی لمبا ہاتھ مارا ہے اسی طرح اگر بیٹی کو جہیز دیتے وقت یا بیٹے کا ولیمہ کرتے وقت محض نمود و نمائش کی خاطر آپ اپنی استطاعت سے زیادہ خرچ

کرتے ہیں تو یقین جانئے سوائے آپس کے جھگڑوں اور مالی پریشانیوں کے کچھ ہاتھ نہیں آئے گا قرض کا بوجھ آپ کی تمام خوشیوں کو ناگ بن کر ڈستا رہے گا اور مستقل نوعیت کے جھگڑے آپ کے آنگن کی رونقیں چھین لیں گے۔ یہ بات ہر میاں بیوی کے ذہن میں ہونی چاہئے کہ وہ اپنی ذات کو گروی رکھ کر نمود و نمائش میں دنیا کا مقابلہ نہیں کر سکتے۔ یہاں لاکھ، کروڑ، ارب بلکہ کھرب پتی لوگ بھی موجود ہیں آخر وہ کس کس چیز میں اور کہاں تک دوسروں کا مقابلہ کریں گے؟

اپنی آمدنی میں اضافے کی کوشش کیجئے

قناعت پسندی بلاشبہ اپنی جگہ اہم اور ضروری ہے تاہم یہ اس قدر زیادہ نہیں ہونی چاہئے کہ آپ میں آگے بڑھنے کی جدوجہد کا جذبہ ہی ختم ہو جائے اور آپ جس جگہ سے شروع ہوئے تھے وہیں ریٹائرڈ ہوں اگر آپ ایک ملازمت کرتے ہیں اور سمجھتے ہیں کہ آپ کے پاس اتنا وقت ہے کہ آپ اسے استعمال کر کے اپنی آمدنی میں اضافہ کر سکتے ہیں تو آپ کو ایسا ضرور کرنا چاہئے اسی طرح اگر بیوی سمجھتی ہے کہ وہ کوئی ہنر اپنا کر آمدنی میں اضافہ کر سکتی ہے تو محنت کرنے میں کوئی حرج نہیں بہت سارے جھگڑوں کی وجہ پیسے کی کمی اور مالی پریشانیاں ہیں۔ پیٹ خالی ہو تو کچھ بھی اچھا نہیں لگتا لہٰذا آپ کی کوشش ہونی چاہئے کہ آمدنی کے نئے اور مثبت ذرائع تلاش کئے جائیں آپ جس قدر مالی طور پر مستحکم ہوں گے معاملات کو سلجھانا آپ کے لئے اتنا ہی آسان ہوتا جائے گا۔

بچت کرنا سیکھئے

آپ عمر کے کسی حصے میں ہوں بچت کرنے کی عادت اپنا شعار بنائیں۔ یہ عادت مشکل وقت میں آپ کے کام آئے گی۔ آپ کی کوشش ہونی چاہئے کہ نئی تنخواہ آنے تک کچھ نہ کچھ رقم آپ کی جیب میں ضرور ہو۔ میاں بیوی میں اکثر جھگڑے اس وقت سامنے آتے ہیں جب اچانک کوئی ضرورت سامنے آجاتی ہے جیسے خاندان میں کوئی شادی، بچوں کا داخلہ وغیرہ۔ اس

صورت میں اگر آپ نے کوئی بچت کر رکھی ہوگی تو آپ کو کسی دوست کے آگے ہاتھ پھیلانے کی نوبت نہیں آئے گی۔ بہتر ہوگا کہ بجٹ بناتے وقت آپ کے ذہن میں ہو کہ آپ نے اس مرتبہ کتنی بچت کرنی ہے۔

بچوں کی پیدائش میں وقفہ رکھیں

اولاد کی کثرت نہ صرف آپ کی آمدنی اور اخراجات کا توازن بگاڑ دیتی ہے بلکہ یہ میاں بیوی کی صحت پر بھی اثر انداز ہوتی ہے خاص طور پر خواتین کی صحت شدید متاثر ہوتی ہے۔ میں نے اپنی اس کتاب کا بنیادی مقصد ہی قوانین کی صحت کو بنایا ہے۔ دوران حمل خواتین ذہنی دباؤ میں مسلسل مبتلا رہتی ہیں جو ان کے مزاج کو چڑچڑا اور غصیلہ بنا دیتا ہے۔ قوت مدافعت بھی کمزور پڑ جاتی ہے۔ بچوں کی دیکھ بھال میں مشکلات پیش آتی ہیں اور بیوی کے نزدیک ان حالات کا ذمہ دار شوہر ہی ٹھہرتا ہے۔ یوں میاں بیوی میں نوک جھونک مستقل شکل اختیار کر لیتی ہے جیسے جیسے اولاد میں اضافہ ہوتا جائے گا مسائل بھی ویسے ہی بڑھتے جائیں گے لہٰذا آپ اپنے کنبے کو چھوٹا رکھیں تا کہ آپ کے بچوں کو طبی تعلیمی اور غذائی ضروریات کی فراہمی بہتر طریقے سے ممکن ہو سکے۔ ایک انگریز مصنف کم بیٹ کے مطابق خوشحال زندگی کے لئے صرف دولت اور اچھی صحت کافی نہیں بلکہ خاندان کا استحکام، ازدواجی ہم آہنگی، بچوں کی عمدہ پرورش، تفریحی، تعلیمی سرگرمیاں اور دیگر معاشرتی دلچسپیاں بھی ضروری ہیں اور یہ تمام چیزیں صرف اسی صورت میں ممکن ہو سکتی ہیں جب خاندان کو وسائل کے مطابق چھوٹا رکھا جائے۔ اس سے نہ صرف بیوی کے لئے کم مشکلات پیدا ہوں گی بلکہ شوہر پر معاشی دباؤ بھی کم ہو جائے گا۔

عزیز و اقارب کے ساتھ حسن سلوک سے پیش آیئے

بعض اوقات چھوٹے موٹے جھگڑے اس وجہ سے بھی ہوتے ہیں کہ بیوی کو شوہر سے اور

شوہر کو بیوی سے یہ شکایت ہوتی ہے کہ اس کے رشتے داروں کو اتنی اہمیت نہیں دی جاتی جس کے وہ حقدار ہیں مثال کے طور پر اگر بیوی کے رشتہ دار گھر آتے ہیں تو شوہر کہتا ہے ''چلو چائے بنا لو'' لیکن جب اس کے اپنے رشتہ دار آتے ہیں تو وہ کولڈ ڈرنک اور دیگر لوازمات بھی سجا دیتا ہے بیوی کیلئے یہ چیز اختلاف کا باعث بن سکتی ہے اور اگر اسی قسم کا رویہ بیوی کی جانب سے اپنایا جاتا ہے تو بھی دونوں میں تنازعہ کی صورت پیدا ہو سکتی ہے۔ اسی طرح اگر بیوی کے بھائی یا اس کے کسی عزیز کو مالی مدد کی ضرورت پڑتی ہے تو بیوی کی کوشش ہوتی ہے کہ اس کا شوہر اس کے بھائی یا عزیز کی مدد کرے اسی طرح شوہر کی خواہش ہوتی ہے کہ اس کے عزیز یا رشتہ دار کی مدد کرتے وقت بیوی کی کسی قسم کی مزاحمت کی صورت میں بھی تنازعات پیدا ہونے کا خطرہ رہتا ہے۔ لہٰذا دونوں کو کوشش کرنی چاہئے کہ اگر وہ استطاعت رکھتے ہیں تو ایک دوسرے کے جذبات کا احترام کرتے ہوئے عزیز و اقارب کے کام آئیں کیونکہ اسی میں دونوں کی عزت ہے دونوں کو اس معاملے میں فراخ دل ہونا چاہئے۔ صرف اپنے عزیزوں کو اہم جاننا اور انہی کی فکر کرنے کا عمل درست نہیں۔ گھر کی فضا کو خوشگوار رکھنے کے لئے دونوں کو ایک دوسرے کے جذبات سمجھنے چاہئیں۔ اس کے علاوہ بعض اوقات بیوی یا شوہر کی جانب سے یہ پابندی لگائی جاتی ہے کہ تم فلاں شخص سے نہیں ملو گی یا فلاں رشتہ دار کے ہاں نہیں جاؤ گی۔ اس قسم کی پابندیاں بھی میاں بیوی میں ناخوشگوار صورتحال کا سبب بنتی ہیں۔ تاہم بعض بیویاں بھی شوہر کو ان کے ایسے رشتہ داروں کے ہاں جانے یا ملنے ملانے سے منع کرتی ہیں جن سے انہیں کوئی تکلیف پہنچی ہو۔ اس قسم کے رویے کسی طور پر درست نہیں آپ ایک دوسرے کو جتنی ذہنی اور جذباتی آزادی دیں گے اسی قدر جھگڑے کم سے کم ہوں گے۔

کیریئر بنانے میں آزادی کا حق دیجئے

اگر چہ اب وہ دور نہیں رہا جب خواتین کی ملازمت کو برا خیال کیا جاتا تھا اور شاید ہی کوئی

زندگی کا ایسا شعبہ باقی بچا ہو جس میں خواتین نے اپنی صلاحیتوں کا لوہا نہ منوایا ہو لیکن اس کے باوجود آج بھی ایسے کئی گھرانے ہیں جہاں خواتین کی ملازمت کو اچھا تصور نہیں کیا جاتا اور اسے گھر تک ہی محدود رکھا جاتا ہے خواہ وہ کتنی ہی پڑھی لکھی کیوں نہ ہوں اس معاملے میں بھی شوہروں کی جانب سے مزاحمت گھریلو بدمزگی اور لڑائی جھگڑے کا باعث بنتی ہے ایسے شوہروں کو یہ بات مدنظر رکھنی چاہئے کہ جس لڑکی نے زندگی کے انتہائی قیمتی سال تعلیم کی نذر کئے ہیں اگر اسے زندگی میں اس کا صلہ نہیں ملتا تو یہ کتنی زیادتی کی بات ہے اور پھر اگر ملازمت سے جو بھی فائدہ ہوگا اس سے صرف اکیلی بیوی فائدہ نہیں اٹھائے گی بلکہ اس سے پورا گھر مستفید ہوگا تاہم اس قسم کے مسائل کو رشتے ناطے کرتے وقت ہی حل کر لینا بہتر ہوتا ہے کیونکہ بعض خاندانوں میں لڑکی کا ملازمت کرنا انتہائی معیوب سمجھا جاتا ہے لڑکی کو چاہئے کہ اگر وہ ملازمت کا ذہن رکھتی ہے تو پہلے سے ہی ایسی نوعیت کا جائزہ لے کہ مسئلہ کے رخ کو واضح کر دے تاکہ ناخوشگواری پیدا نہ ہو۔ بعض اوقات شوہر کو اپنا مستقبل بیرون ملک ملازمت کرنے میں زیادہ مضبوط محسوس ہوتا ہے لیکن بیوی اسے اس کی اجازت نہیں دیتی ان حالات میں بھی وہ دونوں کے مابین کشیدگی اور لڑائی جھگڑے کی نوبت آجاتی ہے لہٰذا دونوں کو ایک دوسرے کو یہ حق دینا چاہئے کہ وہ اپنے مستقبل کو زیادہ بہتر اور محفوظ بنا سکیں اس میں کسی ایک کا مفاد نہیں بلکہ پورے گھرانے کا مفاد وابستہ ہوتا ہے۔

اعتماد اور خلوص کو ٹھیس نہ پہنچائیں

دنیا میں کوئی بھی رشتہ اس وقت تک برقرار نہیں رہ سکتا جب تک اس میں اعتماد اور خلوص شامل نہ ہو۔ ایک دوسرے پر بے بنیاد شک کرنا مضبوط سے مضبوط رشتے کو بھی کھوکھلا بنا دیتا ہے شوہر کے دفتر سے لیٹ آنے کا مطلب اس کی مشکوک سرگرمیاں ہی نہیں کام کا بوجھ بھی ہو سکتا ہے تاہم اگر یہ معمول بن جائے تو تشویش کی بات ہو سکتی ہے لیکن پھر بھی ایک دم برانگیختہ ہونے یا

الزام تراشی پر اتر آنے کے بجائے تحمل وسکون سے بھی بات کی جا سکتی ہے ہو سکتا ہے کہ حقیقت کھلنے پر آپ کو شرمندگی کا سامنا کرنا پڑے۔ اس قسم کے حالات میں ہمیشہ کے لئے دلوں میں فرق بھی آ سکتا ہے چنانچہ اعتماد کے رشتے کو کبھی کمزور مت ہونے دیں۔ ایسے افعال سے گریز کریں جس سے دلوں میں شکوک وشبہات جنم لینے کا خدشہ ہو۔ اس لئے کہ بیشتر جھگڑے ان چھوٹی موٹی باتوں سے پیدا ہوتے ہیں۔ لہٰذا ان سے بچنے کی حتی الامکان کوشش کریں۔ ایک دوسرے کی ذات پر یقین اور اعتماد ہی اس رشتے کی خوبصورتی کی علامت ہے۔

حقائق کا بہادری سے سامنا کیجئے

لڑکیاں ہوں یا لڑکے شادی سے قبل اپنے ذہن میں تصورات کے حسین محل ضرور بناتے ہیں ہر چیز کو اپنی مرضی کے مطابق اچھا اور خوبصورت سوچتے ہیں مگر شادی ماں باپ کی مرضی سے ہو یا ذاتی پسند سے ضروری نہیں کہ تمام باتیں حقیقی زندگی میں ایسی ہی ہوں جیسا وہ سوچا کرتے تھے۔ بہت ساری چیزیں اپنے مزاج کے برعکس سامنے آ سکتی ہیں۔ لہٰذا کامیاب زندگی گزارنے کیلئے تضادات یا اختلافات سے بھی سمجھوتا کرنا پڑتا ہے۔ ایسی اختلافی چیزوں کو زندگی کی حقیقت جانتے ہوئے برداشت کرنے کی عادت ڈالیں ورنہ آپس کے جھگڑوں کا لامتناہی سلسلہ شروع ہو جائے گا ''میں نے کبھی ایسا نہیں سوچا تھا'' مجھے پتہ ہوتا کہ ایسی چیزوں کا بھی سامنا کرنا پڑے گا تو شادی ہی نہ کرتا یا نہ کرتی ''میرے تصور میں بھی ایسا نہیں تھا جیسا ہو رہا ہے'' اس قسم کے جملے یہ ظاہر کرتے ہیں کہ آپ حقائق کا سامنا کرنے سے بھاگتے ہیں۔ تصورات ٹوٹنے سے بے شک تکلیف ضرور ہوتی ہے اور اختلافات سے سمجھوتہ کرنا کافی مشکل لگتا ہے لیکن مشکلات کا بہادری سے مقابلہ کرنا ہی زندگی ہے۔ آپ جس قدر زیادہ حقائق پسند بنیں گے حالات کا مقابلہ کرنا اتنا ہی آسان ہوتا جائے گا۔

ایک دوسرے کی غلطیوں سے درگزر کرنا سیکھیے

میاں بیوی میں اکثر جھگڑے انتہائی معمولی باتوں پر بھی ہو جاتے ہیں بعض بیویاں اور شوہر ایک دوسرے کی ذراسی غلطی یا کوتاہی بھی برداشت نہیں کرتے خواتین کی جانب سے کھانے میں نمک کی زیادتی چائے میں پتی کی کمی کسی دوست سے فون پر ذراسی طویل گفتگو تیاری میں دیر کپڑے دھلنے کے باوجود داغ ماں باپ کے ہاں شوہر کی اجازت کے بغیر رات کا قیام اور اس جیسی دیگر معمولی نوعیت کی باتیں شوہر کی برہمی یا جھگڑے کا سبب بن جاتی ہیں۔ اسی طرح شوہر کی جانب سے بغیر بتائے کسی دوست کے پاس ایک آدھ گھنٹے کا قیام سودا سلف لانے میں کسی چیز کا بھول جانا بیوی کے رشتہ داروں پر ہلکی پھلکی تنقید خریداری کا پروگرام اچانک ملتوی کرنا ماں باپ کے ہاں بیوی کے ساتھ جانے سے کبھی کبھار انکار تنخواہ میں تاخیر ٹی وی دیکھنے کے دوران بیوی کی باتوں کو سنی ان سنی کرنا اور اس جیسی کئی معمولی باتیں جھگڑے کا سبب بن جاتی ہیں اس ضمن میں دونوں کو معلوم ہونا چاہئے کہ کوئی بھی انسان غلطی سے ماورا نہیں ہوتا بھول چوک انسانی فطرت میں شامل ہے۔ لہٰذا ایسی باتیں جنہیں آسانی سے نظر انداز کیا جا سکتا ہے اور ان سے زندگی میں کوئی بڑی خرابی پیدا ہونے کا خدشہ بھی نہیں ہوتا انہیں مسئلہ نہ بنایا جائے بلکہ ایسی غلطیوں کی ہنسی مذاق میں بھی نشاندہی کی جا سکتی ہے۔

غلطی کا اعتراف اور معذرت کرنا سیکھیں

میاں بیوی میں اکثر جھگڑے محض اس بات پر ہوتے ہیں کہ دونوں میں سے کوئی بھی اپنی غلطی تسلیم کرنے اور اس پر معذرت کرنے کے لئے تیار نہیں ہوتا دونوں اپنی جگہ خود کو غلطی سے ماورا خیال کرنے لگتے ہیں۔ یہ رویہ میاں بیوی کے تعلقات کو خراب سے خراب تر کر دیتا ہے بالخصوص اکثر مرد غلطی کے اعتراف کو اپنی مردانگی پر ضرب خیال کرتے ہیں حالانکہ غلطی کرنا اتنا بڑا

جرم نہیں۔ جتنا اس کا اعتراف نہ کرنا ہے جب بھی کبھی ملے پر اختلاف سامنے آئے یا جھگڑے کی نوبت آ جائے تو اس کے بعد دونوں کو چاہئے کہ خاموشی سے ملے کی صورتحال کا جائزہ لیں اور ایمانداری سے اپنا اپنا احتساب کریں۔ اگر کوئی ایک یہ سمجھے کہ واقعی اس کی غلطی ہے اور اسی کی وجہ سے جھگڑے کی نوبت آئی ہے تو کھلے دل سے اس کا اعتراف کرے اور وہ عمل آئندہ نہ دہرانے کا نہ صرف دل میں ارادہ کرے بلکہ اس کا اظہار اپنے شریک زندگی سے بھی کرے کہ وہ کوشش کرے گا یا کرے گی کہ آئندہ ایسی نوبت نہ آئے غلطی کا اعتراف یا معذرت حالات کو معمول پر لانے کا بہترین اور زود اثر نسخہ ہے دونوں افراد بہت جلد ایک دوسرے سے شیر وشکر ہو جائیں گے۔

ایک دوسرے کے پسندیدہ مشاغل میں بے جا دخل اندازی مت کیجئے

ہر شخص کو یہ اختیار حاصل ہے کہ وہ فارغ وقت میں اپنی پسند کی کتابیں پڑھے گیم کھیلے یا کوئی اور مشغلہ اختیار کرے تاہم عام طور پر میاں بیوی کی جانب سے ایک دوسرے کے مشاغل میں بے جا دخل اندازی کی جاتی ہے اور اکثر اس بات پر جھگڑا بھی ہو جاتا ہے چنانچہ دونوں کو اتنا فراخ دل ہونا چاہئے کہ وہ ایک دوسرے کے مشاغل میں بے جاہ مداخلت نہ کریں بلکہ ممکن ہو تو ایک دوسرے کے مشاغل اور تفریحی سرگر ں میں دلچسپی لیں اس سے گھر کا ماحول خوشگوار رہے گا۔

ایک دوسرے کو محبت کا یقین دلاتے رہیئے

چاہے اور سراہے جانے کا احساس انسانی فطرت کا حصہ ہے لیکن رے ہاں عام طور پر شادی کے شروع کے دنوں میں تو میاں بیوی دونوں ہی اس چیز کا خیال رکھتے ہیں ایک دوسرے کی خوبیوں اور اچھائیوں کی تعریف کی جاتی ہے محبت خلوص اور اعتماد کا یقین دلایا جاتا ہے مگر سال دو سال گزر جانے کے بعد دونوں اس چیز کا خیال نہیں رکھتے جس سے زندگی بوریت کا شکار ہونے

لگتی ہے دونوں کی کوشش ہونی چاہئے کہ وہ وقتاً فوقتاً ایک دوسرے کو محبت کا یقین دلاتے رہیں بالخصوص سالگرہ یا خوشی کے موقع پر ایک دوسرے سے محبت بھرے جملوں کا تبادلہ کرتے رہیں۔

ازدواجی تعلقات میں اعتدال

بلاشبہ محت پیار اور رومانس کامیاب شادی شدہ زندگی کی بنیاد ہے۔ تاہم کسی بھی چیز کی خوبصورتی اسی وقت تک قائم رہتی ہے جب تک اس میں اعتدال رہے کیونکہ زندگی کی تمام خوبصورتی اعتدال پر ہی قائم ہے لہٰذا ازدواجی تعلقات میں بھی توازن اور اعتدال کا ہونا انتہائی ضروری ہے مگر عام طور پر ازدواجی معاملات میں شوہروں کی جانب سے اعتدال کا پہلو نظر انداز کیا جاتا ہے اور بہت ممکن ہے کہ دونوں کے درمیان یہ چیز کشیدگی اور بدمزگی کا سبب بن جائے دونوں کی کوشش ہونی چاہئے کہ دن اور رات کے تقاضوں میں فرق کو ملحوظ خاطر رکھا جائے ورنہ زندگی کے خوبصورت ترین اور خوش کن لمحات بھی اپنا رنگ کھو بیٹھیں گے اور زندگی یکسانیت اور بوریت کا شکار ہو جائے گی ایسے معاملات میں ذہنی ہم آہنگی ایک دوسرے کے مزاج اور موڈ کو ضرور سامنے رکھیں یاد رکھیں محبت کا جذبہ اسی وقت تک قائم رہ سکتا ہے جب دونو افراد ایک دوسرے کی خواہش کا احترام کرنا اپنی ذمہ داری سمجھتے ہوں اگر دونوں میں سے کوئی ایک یہ جان لے کہ صرف اسکی خواہش کو اہمیت دی جائے تو محبت کا یہ جذبہ نہ صرف سرد پڑ سکتا ہے بلکہ ہمیشہ کے لئے ختم بھی ہو سکتا ہے۔

سسرال سے عورتوں کو سیکھنا چاہئے

جب تک لڑکی والدین کے پاس رہتی ہے مستقبل کی زندگی کے بارے میں کچھ نہیں سیکھ پاتی ،ازدواجی زندگی کے اسرار و رموز شادی کے بعد ہی کھلتے ہیں اکثر ساسیں انتہائی استحقاق پسند ہوتی ہیں وہ بہو اور بیٹے دونوں کو اپنی مٹھی میں رکھنا چاہتی ہیں اور یہاں سے ہی تعلقات میں بگاڑ پیدا ہوتا ہے جس طرح کسی بھی شخص کی عادات و اطوار اور خیالات میں ترتیب کسی مکتب یا تربیتی ادارے میں ممکن ہوتی ہے۔ بالکل اسی طرح ہر عورت کو زندگی بہترین ڈھنگ سے گزارنے اور معاملات سے بہتر طور پر نمٹنے کا ہنر سسرال میں سیکھنے کا موقع ملتا ہے۔ عورت کا اصل گھر اس کا سسرال یا شوہر کا گھر ہے۔ اسی گھر میں وہ زندگی کی ہر اونچ نیچ کا مقابلہ کرنا سیکھتی ہے۔ جب تک کوئی لڑکی اپنے ماں باپ کے گھر یعنی میکے میں ہوتی ہے، لاڈ پیار کے باعث بہت سی باتوں پر توجہ مرکوز کرنے کی اسے ترغیب نہیں ملتی یہ بے فکری کی زندگی ہوتی ہے جس کو وہ زیادہ سے زیادہ انجوائے کرنا چاہتی ہے۔ والدین کے نزدیک رہ کر کوئی بھی لڑکی اپنی اصل یعنی ازدواجی زندگی کے بارے میں کچھ نہیں سیکھ پاتی۔ ازدواجی زندگی کے اسرار و رموز اس پر شادی کے بعد، سسرال میں ہی کھلتے ہیں۔

والدین اپنی بچی کو زیادہ سے زیادہ سکھ دینا چاہتے ہیں۔ شادی سے پہلے لڑکی اپنے گھر میں ہر لمحے، ہر گھڑی کا لطف اٹھاتی ہے۔ اپنی زندگی کو وہ پریشانیوں اور الجھنوں کی نذر نہیں کرنا چاہتی۔ یہی سبب ہے کہ زندگی کی بہت سی بنیادی باتوں کی جانب وہ دھیان نہیں دیتی اور ان باتوں کا علم اسے شادی کے بعد ہی ہو پاتا ہے۔

عورت کے لئے سسرال سب سے بہترین درس گاہ ہے اور ساس اس کی سربراہ ہے ساس کی

ذمہ داریاں بہت اہمیت رکھتی ہیں۔ اس کی قابلیت اور دانش مندی پر ہی گھر بھر کی خوشیوں اور سکون کا دارومدار ہوتا ہے۔ اگر ایمانداری اور غیر جانب داری سے جائزہ لیں تو اندازہ ہوگا کہ بیشتر ساسیں محدود ذہنیت، کمتر ذہانت اور بہت سی باتوں میں انا پرستی کا مظاہرہ کرتی ہیں جس کے باعث بہوؤں سے ان کی چپقلش رہتی ہے اور اچھا خاصا گھر جہنم میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ یہ درست ہے کہ ہر بگڑے ہوئے معاملے میں قصور وار ساسیں نہیں ہوتیں مگر سچ یہ ہے کہ بیشتر ساسیں انتہائی استحقاق پسند ہوتی ہیں۔ وہ بیٹے اور بہو دونوں کو ہر لحاظ سے مٹھی میں رکھنا چاہتی ہیں اور یہیں سے بگاڑ پیدا ہوتا ہے۔ بیٹا اپنی زندگی اپنی مرضی کے مطابق گزارنا چاہتا ہے۔ بہو کی آنکھوں میں بھی خود مختار زندگی کے سپنے ہوتے ہیں۔ ایسے میں کسی اور کی مرضی کا پابند ہونا ان دونوں کو اچھا نہیں لگتا۔

زیادہ تر مائیں اپنے بیٹوں کی شادی کے لئے بہت بے تاب دکھائی دیتی ہیں یہاں تک کہ وہ بیٹے کی شادی کیلئے ہر قسم کی قربانی دینے کو تیار رہتی ہیں۔ بہو کیلئے زیور تیار کرنے کی غرض سے وہ اپنا زیور بیچ ڈالتی ہیں ایسے میں سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ شادی کے کچھ ہی دنوں بعد ساس بہو کو غلام کیوں سمجھنے لگتی ہے اور بہو کی خاطر سب کچھ تک قربان کر ڈالنے کا وہ جذبہ سرد کیوں پڑ جاتا ہے۔ دیکھنے میں یہی آیا ہے کہ بعض ساسیں اتنی تنگ نظر اور بدمزاج ہوتی ہیں کہ بہو کو ہر وقت جہیز کم لانے کا طعنہ دیتی ہیں اور انہیں پیٹ بھر کھانا بھی نہیں دیتیں۔ اگر بہو کوئی عام سی چیز بھی مانگ لے تو ٹکا سا جواب ملتا ہے کہ ''تمہاری ماں نے جہیز میں تمہیں دیا کیا تھا، کچھ لے کر آجاتا تھا'' یا یہ کہ ''اپنے باپ سے کیوں نہیں مانگتی؟''

بہت سی بہوؤں کو بہت چھوٹی چھوٹی باتوں پر ساس سے کئی کئی دن ڈانٹ پھٹکار سننا پڑتی ہے۔ شادی کے وقت ساس سب کے سامنے جو زیورات بہو کو دیتی ہے بعد میں وہ بھی اس سے اتروا لیتی ہے۔ بسا اوقات بہو کے وہ زیورات بھی اتروا لئے جاتے ہیں جو اسے اس کے ماں باپ نے دیئے ہوتے ہیں۔ اس کی ایک نہیں ہزاروں مثالیں دی جاسکتی ہیں۔ آئے دن اخبارات میں بہو سے ظلم و زیادتی کی خبریں چھپتی رہتی ہیں۔ جہیز نہ لانے پر دیئے جانے والے طعنوں سے تنگ

آکر بہوؤں کے جل مرنے یا جلائے جانے کی خبریں آئے دن اخبارات کی زینت بنتی رہتی ہیں مگر لوگ ان خبروں کے اتنے عادی ہو چکے ہیں کہ کوئی اثر قبول نہیں کرتے اور چولہا پھٹنے کی خبر ان کے لئے ایک عام سی بات ہے۔

عام طور پر ساس کو بہو کی جو باتیں سب سے زیادہ کھٹکتی ہیں وہ ہیں اس کا بناؤ سنگھار اور شوہر سے اس کی محبت۔ وہ یہ بھول جاتی ہے کہ کبھی وہ خود بھی اس مرحلے سے گزری تھیں۔ یہاں تک کہ بعض ساسیں اپنی بہوؤں کو دانت صاف کرتا بھی نہیں دیکھ سکتیں اور اس قسم کے جملے بھی انہیں سننے کو ملتے ہیں کہ ''کیا تم ہر وقت دانت رگڑتی رہتی ہو؟ اس کو تو سوائے سجنے سنورنے کے اور کوئی کام ہی نہیں وغیرہ وغیرہ۔ بناؤ سنگھار نو بیاہتا کا شوق بھی ہے اور حق بھی۔ ہر عورت اپنے شوہر کو اپنا بنا کر رکھنا چاہتی ہے۔ اس میں برا ماننے یا حیران ہونے والی کوئی بات نہیں۔ ساس کی ذہنیت عموماً یہ ہوتی ہے کہ بہو کو بناؤ سنگھار کا، لوگوں سے ملنے اور زندگی کے سکھ پانے کا کوئی حق نہیں۔ یہ سوچ سراسر غلط اور بے بنیاد ہے۔ ہر عورت کو یہ ضرور سوچنا چاہئے کہ جب اس کے بیٹے کی شادی ہوتی ہے تو وہ اپنی نئی زندگی شروع کرتا ہے۔ یہ نئی زندگی بہت سی ایسی باتوں کی متقاضی ہوتی ہے جو اس سے قبل نہیں ہوئی ہوتیں۔ بیٹا چونکہ نئی زندگی کا آغاز کرتا ہے اس لئے اس میں بہت سی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔ بہو آتی ہے تو ساس کو اس بات سے بھی تکلیف پہنچتی ہے کہ بیٹے کی محبت تقسیم ہو جاتی ہے۔ اگر کسی عورت کو اپنے بیٹے کی مکمل محبت اور توجہ درکار ہے تو اس کا آسان راستہ یہ ہے کہ وہ بیٹے کی کبھی شادی نہ کرے!

ہم اس حقیقت کو تسلیم نہ کریں تو صورت حال بدلے گی نہیں کہ آج ہمارے سماج کے بیشتر گھرانوں میں ساس اور بہو کے مابین بدگمانیاں منطقی حد سے بہت زیادہ ہیں۔ ہر گھر میں کوئی نہ کوئی کہانی چل رہی ہے۔ آپ کے گھر میں بھی بہت سے مسائل ہوں گے۔ ان مسائل کے حل کی ایک صورت یہ ہے کہ ان سے بھاگنے کی بجائے ان کا سامنا کیا جائے آج ساس بہو کا جھگڑا اس قدر سنگین صورت اختیار کر گیا ہے اور اس کے باعث اتنے گھرانوں کا سکون داؤ پر لگا ہوا ہے کہ اس جانب فوری توجہ کی ضرورت ہے۔

خاص طور پر اس میں مرد کو اہم کردار ادا کرنا ہوگا۔ ان حالات میں ماں اور بیوی دونوں کا موقف سننے کی ضرورت ہے کسی ایک کی بات سن کر دوسرے سے فوری ناراضگی یا برہمی کا اظہار قطعی دانش مندانہ رویہ نہیں اس سے نہ تو انصاف ہوگا اور نہ معاملات حل ہوں گے لیکن یہ بات افسوس ناک ہے کہ ہمارے ہاں عام طور پر مردوں کا رویہ یک طرفہ ہو جاتا ہے ماں کو سمجھانے کے بجائے وہ سارا غصہ بیوی پر نکالتے ہیں یا بیوی کی ناراضگی کے خوف سے اس کی غلط اور ناپسندیدہ باتوں کو بھی خاموشی سے برداشت کرتے رہتے ہیں۔ جن کا بعض اوقات بہوئیں ناجائز فائدہ بھی اٹھاتی ہیں۔

ہر ماں چاہتی ہے کہ اس کی بیٹی جس گھر جائے راج کرے حالانکہ یہ راج والی سوچ درست نہیں راج کرنے یا کسی کا راج قبول کرنے سے معاملات ہمیشہ بگڑتے ہیں۔ ضرورت اس بات کی ہے کہ ان دونوں کے درمیان زندگی بسر کی جائے۔ گھریلو معاملات حکم چلانے یا کسی کا بے جا حکم ماننے سے نہیں چلائے جاسکتے۔ یہ دو طرفہ معاملہ ہے۔ کبھی اپنی بات منوائی جاتی ہے، کبھی دوسروں کی بات پر سر تسلیم خم کیا جاتا ہے۔ ہر ماں کا فرض ہے کہ وہ بیٹی کو سمجھائے کہ اس کا اصل گھر اس کا سسرال ہے کیونکہ اکثر مائیں بھی اپنی بیٹیوں کے گھر اجاڑنے کا سبب بن جاتی ہیں حالانکہ ماؤں کو اس حقیقت کا ادراک ہونا چاہئے کہ ان کا یہ عمل خود ان کے لئے ہزیمت اور شرمندگی کا باعث بنے گا۔ بیٹی کے گھر بیٹھنے کی صورت میں ان کیلئے عزت کا کوئی پہلو نہیں نکلتا۔ ماں کو چاہئے کہ بیٹی اگر سسرال کے خلاف شکایتی انداز اپناتی ہے تو اسے سمجھائے کہ وہ تحمل اور برداشت سے کام لے اس لئے کہ اسے وہاں زندگی گزارنی ہے۔ اسے بتایا جائے کہ اصل گھر میں اسے کس طرح رہنا ہے، اس کی تعلیم اسے ملنی چاہئے۔ اس صورت میں بیٹی کی درست ذہنی تربیت ہو سکے گی اور وہ بہتر زندگی گزارنے کے قابل ہو سکے گی۔

اگر والدین اس بات کے خواہش مند ہیں کہ ان کی بیٹی کو زندگی میں کسی دکھ، کسی مصیبت کا سامنا کرنا پڑے تو ضروری ہے کہ وہ داماد کو منتخب کرتے وقت اس کے گھر والوں کے بارے میں بھی معلومات حاصل کریں۔ اگر گھرانہ اچھا نہ ہو تو شادی سے گریز کریں۔ ایسی صورت میں لڑنے کا اچھا ہونا بھی کوئی فائدہ نہ دے گا۔ اگر اس کے گھر والے برے ہوں تو بیٹی زندگی بھر دکھ اٹھاتی رہے گی

بعض اوقات شادی کے بعد پتا چلتا ہے کہ ساس اتنی ظالم ہے کہ اگر بیٹی کو یتیم بچے سے بیاہا گیا ہوتا تو اچھا ہوتا!

والدین کبھی اپنی بیٹی کا برا نہیں چاہتے۔ ان کی تو یہی تمنا ہوتی ہے کہ بیٹی اپنے سسرال میں بھی سب کی چہیتی بن کر رہے۔ مگر ایسا سدا ممکن نہیں ہوتا اونچ نیچ ہر جگہ ہوتی ہے۔ پریشانیاں اور دکھ زندگی کا لازمی جز ہیں۔ جو لوگ ان سے جان چھڑانے کے خواہش مند ہوتے ہیں۔

ایک طرف بہوؤں کا یہ فرض ہے کہ سسرال کے ہر فرد، بالخصوص ساس کو اپنا سمجھیں۔ ان کی کوشش ہونی چاہئے کہ شوہر کی پوری توجہ اپنی طرف مرکوز کرنے کے بارے میں سوچنے کے بجائے سب کو اپنا گردانیں، سب کے کام آئیں اور دوسری جانب ہر ساس کا بھی یہ فرض ہے کہ وہ بہو بیٹی سے بڑھ کر نہیں تو بیٹی کے برابر ضرور سمجھیں۔ اس کا فائدہ یہ ہوگا کہ گھر میں توازن کی فضا پیدا ہو سکے گی اور کامیاب زندگی توازن ہی چاہتی ہے۔ ہر گھر میں معاملات نشیب و فراز کے مراحل سے گزرتے ہیں۔ ان سے گزر کر ہی زندگی، زندگی بنتی ہے اگر ساس ضرورت سے زیادہ انا پرستی اور بہو غیر ضروری ہٹ دھرمی کا مظاہرہ کرے تو تعلقات میں کشیدگی بڑھتی رہے گی۔ دونوں انسان ہیں دونوں کو اصولوں میں لچک پیدا کرنا ہوگی، معاملات کو درست ڈھنگ سے چلانے کیلئے بہت سی خواہشات ترک کرنا پڑیں گی اور اپنے نام نہاد اختیارات کے دائرے سے باہر آنا ہوگا۔

بعض امور ایسے ہیں جن کے باعث ساس کی جانب سے حسن سلوک کا دارومدار اس امر پر ہوتا ہے کہ بہو کا طرز عمل کیا ہوتا ہے۔ جس طرح بہو کے دل میں نئی زندگی کے حوالے سے بہت سی خواہشات اور امیدیں ہوتی ہیں اسی طرح ساس کے دل میں بھی بہت سی توقعات ہوتی ہیں۔ ان توقعات کے پورا ہونے کا دارومدار اس امر پر ہوتا ہے کہ بہو کیا کرتی ہے، کیا چاہتی ہے ساس چونکہ گھر میں سربراہ کی حیثیت رکھتی ہے اس لیے اصولی طور پر وہ اس بات کی خواہش مند ہوتی ہے کہ اس کی بات مانی جائے، اس کی خدمت کی جائے۔ اگر بہو چاہے تو ابتدا میں اپنے مفاد کی تھوڑی بہت قربانی دے کر سسرال میں ہر فرد کے دل میں گھر کر سکتی ہے۔ سب کو اپنا بنا سکتی ہے! ہو سکتا ہے کہ ہر اچھائی کا صلہ فوری طور پر نہ ملے۔ اس سلسلے میں تحمل بہترین پالیسی ہے۔ اسے

سکون اور تحمل سے کام کرتے رہنا چاہئے۔ رفتہ رفتہ تمام معاملات درست ہوتے چلے جاتے ہیں۔

یہ درست ہے کہ اپنے مفاد کی قربانی دینا آسان نہیں ہوتا مگر کچھ پانے کے لئے کچھ کھونا پڑتا ہی ہے ساس اور بہو دونوں کو اس نکتے پر غور کرنا چاہئے۔ بہو چونکہ جونیئر ہوتی ہے اس لئے اس نے کچھ انا پرستی کی راہ گامزن ہونے کی بجائے سسرال میں سب کے کام آ کر اپنا کیس ابتدا میں ہی مستحکم کرسکتی ہے۔ ساس کا فرض ہے کہ وہ تمام اہم امور میں بہو کو اپنا سمجھے، اس پر بھروسہ رکھے۔ دونوں کو زندگی بھر ساتھ رہنا ہے، لہٰذا یہ ممکن ہی نہیں کہ بدگمانیاں بھی ہوں اور معاملات پرسکون ڈھنگ سے آگے بھی بڑھیں۔ بہو بھی انسان ہے۔ اس کی بھی خواہشات اور تقاضے ہیں ان تقاضوں کا پورا کیا جانا اشد ضروری ہے۔ ساس کو چاہئے کہ وہ ہر معاملے میں بہو کی رائے کو بھی اہمیت دے، اس سے صلاح مشورہ کرے۔ مشاورت سے معاملات سلجھتے ہیں۔ جن سے رائے طلب کی گئی ہو انہیں محسوس ہوتا ہے کہ کوئی انہیں بھی اہمیت دے رہا ہے۔ بہو سے رائے طلب کی جائے تو وہ گھر میں اپنی اہمیت محسوس کرتی ہے۔ دیکھا گیا ہے کہ ہر گھر میں بگاڑ دراصل کسی ایک فرد کی انا پرستی کے باعث ہوتا ہے۔ انا پرستی کی ایک صورت یہ بھی ہے کہ اپنی رائے سب پر مسلط کی جائے۔ عام طور پر ساس ہی اپنی رائے سب پر ٹھونستی ہے۔ بالخصوص بہو یا بہوؤں پر اگر ساس چاہتی ہے کہ بہو اس کا حقیقی معنوں میں احترام کریں تو اس کی ایک موثر صورت یہ ہے کہ وہ تمام اہم امور میں بہو سے بھی رائے طلب کرے اور اگر اس کی رائے وقعت رکھتی ہو تو اس پر عمل کرنے سے گریز نہ کرے!

اگر بہو کو سسرال میں اہمیت دی جائے، اس سے مشاورت کی جائے تو نتیجتاً اس کے دل میں بھی سسرال کو اپنا گھر سمجھنے لگتی ہے۔

میں نے آغاز تحریر میں عرض کیا تھا کہ سسرال بہو کے لئے درس گاہ ہے۔ ہر قسم کے حالات میں یہ بات درست ثابت ہوتی ہے۔ اگر بہو کو ابتداء میں ہی سسرال میں سکھ نصیب ہو تب بھی وہاں بہت کچھ سیکھتی ہے اور اگر پریشانیاں راہ میں حائل ہوں تب بھی دکھنا چاہئے کہ سسرال کا حتمی ٹھکانا ہے، لہٰذا اسے وہاں کے حالات کے مطابق خود کو تبدیل کرنا پڑے گا۔

جذباتی رویے صحت پر اثر انداز ہوتے ہیں

اس سوال میں الجھے بغیر کہ "انسان کو کتنا اختیار دیا گیا ہے؟" ہم سب یہ بات اچھی طرح جانتے ہیں کہ وہ اتنا بااختیار ضرور ہے کہ اگر وہ چاہے تو اپنے وجود سے اپنی مرضی کے مطابق کام لے سکتا ہے۔ اپنے ذہن کو اپنی خواہش کے مطابق ڈھال سکتا ہے۔ پرانی عادات بدلنے کے ساتھ نئی عادات تشکیل دے سکتا ہے۔ منفی سوچ کے بجائے مثبت انداز فکر اپنا سکتا ہے۔ اداسی اور تفکرات میں گھرے رہنے کے بجائے اچھی امیدوں اور اچھی توقعات کے تحت زندہ رہ سکتا ہے اور ہمارے خیال میں ایک انسان کیلئے اتنا کچھ کر لینا بہت زیادہ نہ سہی لیکن ایسا تھوڑا بھی نہیں کہ وہ خود کو بے کس و بے اختیار سمجھنے لگے۔ شرط صرف کوشش اور ذرا سی محنت کی ہے۔ دیکھئے! اگر آپ کا شمار قنوطیت پرست، مایوس، تفکرات اور منفی خیالات میں گھرے رہنے والے افراد میں ہوتا ہے تو یقین جانئے آپ اپنی جان کے خود دشمن بنے ہوئے ہیں۔

ماہرین اس بات پر تحقیق کر رہے ہیں کہ ایک ہی چیز کو لوگ دو مختلف نظروں سے کیوں دیکھتے ہیں آخر کچھ لوگوں کو آدھا گلاس خالی کیوں نظر آتا ہے جبکہ بیشتر اسے آدھا بھرا ہوا سمجھ کر خوش و مطمئن ہو جاتے ہیں۔ اسی طرح بعض لوگ خوش ہونے کے موقع پر جان کر خوش نہیں ہوتے۔ آخر اس قسم کے طرز عمل کی ضرورت کیوں پیش آتی ہے اور اس طرح سوچنے کی وجہ کیا ہے؟ اور کیا ان لوگوں میں تبدیلی نہیں لائی جاسکتی؟

خوش قسمتی سے ان تمام معاملات میں زیادہ تر ماہرین کی رائے انتہائی حاصلہ افزا ہے اور وہ

یہ کہ خواہ مرد ہوں یا خواتین اگر وہ پیدائشی قنوطی اور یاسیت پرست ہیں تو بھی گھبرانے کی کوئی بات نہیں۔ وہ چاہیں تو خود پر ذرا سی توجہ دے کر پرامیدی اور خوش امیدی کا دامن تھام سکتے ہیں اور ہر بات کے منفی پہلو کو دیکھنے کے بجائے اس کے مثبت پہلوؤں کو سامنے رکھ سکتے ہیں کیونکہ حالیہ ہونے والی تحقیق کے مطابق وہ افراد جو زیادہ تر خوش وخرم رہتے ہیں وہ ان افراد کے مقابلے میں جو پریشان اور تفکرات میں گھرے رہتے ہیں زیادہ طویل عمر جیتے ہیں۔

ایک امریکی ماہر نے 800 سے زائد افراد جن کی عمریں تیس سال سے زائد تھیں اور ان میں مرد وخواتین بھی شامل تھیں پر کئی سال تک تحقیق کی۔ یہاں تک کہ اس دوران کئی افراد موت کے منہ میں چلے گئے۔ امریکی سائنسدان کے مطابق جس طرح کولیسٹرول اور موٹاپا جلد اموات اور دیگر امراض کا باعث بنتا ہے اسی طرح قنوطیت (انتہائی مایوسی) بھی شرح اموات میں اضافے کا سبب بن رہی ہے۔ ان آٹھ سو افراد کے ریکارڈ سے ظاہر ہوا کہ خوش رہنے والے افراد کے مقابلے میں مایوس اور تفکرات میں گھرے لوگ جلد موت کا شکار ہو گئے۔

سخت مایوسی اور قنوطیت پرستی پر تحقیق کرنے والے ایک معروف جاپانی سائکاٹرسٹ ڈاکٹر توشیکو مورتو کے مطابق ''مایوس'' پریشان اور ہر وقت تفکرات میں گرے رہنے سے دماغی خلیات کی ٹوٹ پھوٹ کا عمل جاری رہتا ہے جس سے براہ راست ہمارا جسم متاثر ہوتا ہے۔'' ڈاکٹر توشیکو کا کہنا ہے کہ ''ہم اس بات پر بھی تحقیق کر رہے ہیں کہ جذباتی رویوں میں تبدیلی کے انسانی صحت پر کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ ابتدائی نتائج کے مطابق ہم یہ بات تسلیم کرتے ہیں کہ جس طرح سگریٹ نوشی ترک کر دینے یا وزن کم کرنے سے انسانی صحت میں بہتری آتی ہے بالکل اسی طرح منفی جذباتی رویوں کی تبدیلی کے بھی صحت پر اچھے اثرات پڑتے ہیں۔ البتہ ہم ابھی تک ایسا کوئی آلہ ایجاد نہیں کر سکے جس سے ہم مایوسی کی پیمائش کر سکیں۔

یونیورسٹی آف لندن کے شعبہ نفسیات کے سینئر لیکچرر ڈاکٹر ڈیوڈ نیاس کا کہنا ہے کہ ''موجودہ دور میں ہم سب کیلئے یہ جاننا ناگزیر ہو گیا ہے کہ پرامید اور مثبت انداز فکر اپنانے کیلئے ہمیں کیا کرنا

چاہیے؟ ہمیں یہ بھی پتہ ہونا چاہئے کہ مایوس خیالات اور منفی جذبات ہمارے دفاعی نظام کو کمزور کر دیتے ہیں اور قوت مدافعت کی کمی ہی گلے کی خرابی سے لے کر، دل کے دورے اور سرطان تک کا باعث بن سکتی ہے۔ یہاں تک کہ وہ افراد جن کے گلے خراب ہوتے ہیں ان کے مطالعے سے ظاہر ہوا ہے کہ اکثر اوقات وہ اپنی بیماری سے تین دن قبل کسی نہ کسی تجربے یا منفی جذبے کا شکار ضرور ہوتے ہیں۔ یہ بات نہیں کہ انہیں منفی جذبہ یا کوئی تلخ تجربہ بیمار کرتا ہے بلکہ اس سے ان کی قوت مدافعت کا نظام کمزور ہو جاتا ہے اور یوں جراثیم کو جسم پر آسانی سے حملہ کرنے کا موقع مل جاتا ہے''۔

چنانچہ ہمارے لئے یہ انتہائی ضروری ہے کہ ہم جسمانی اور ذہنی طور پر مثبت طرز رد عمل کا مظاہرہ کریں لیکن ایسا کیونکر اور کیسے ممکن ہے؟ ماہرین نے اس کے ''اپنی مدد آپ'' کے تحت تبدیلی لانے کا مشورہ دیا ہے۔ ان پر عمل کرنے والا کوئی بھی فرد خود کو ناامیدی اور مایوسی کی تاریک غاروں سے نکال کر پرامیدی اور خوش کن توقعات کی روشن اور درخشاں دنیا کی طرف واپس آ سکتا ہے۔

فزیوتھراپسٹ اور گیٹ دی ہیپی نس ہیبٹس کی مصنف مسز کرسٹائن ویبر اپنی کتاب میں لکھتی ہیں کہ ''مشق کے ذریعے کوئی بھی شخص مثبت رویے اپنانے میں مہارت حاصل کر سکتا ہے''۔

ماہرین کے مطابق خوشی کا انتخاب عموماً انسان کے اپنے اوپر منحصر ہوتا ہے کہ وہ کسی واقعے کو کیسے محسوس کرتا ہے۔ کیونکہ اکثر دیکھنے میں آیا ہے کہ واقعہ ایک ہوتا ہے لیکن اس پر تمام افراد یکساں اظہار نہیں کرتے بلکہ اکثر مختلف رد عمل سامنے آتا ہے۔ اس لئے کہ بیشتر لوگ اپنی منفی سوچ کی بنا پر خوشی کے لمحات کو پہچاننے سے انکار کر دیتے ہیں۔

مثال کے طور پر اسکول کی طرف سے اولڈ اسٹوڈنٹس پارٹی میں شرکت کیلئے چار خواتین کو ایک جیسے ماحول میں دعوت نامہ ارسال کیا جاتا ہے۔ ان میں سے ایک یہ سوچتی ہے کہ ''ارے کتنا مزا آئے گا۔ میں اپنی تمام پرانی دوستوں سے ملوں گی۔'' دوسری یوں سوچتی ہے کہ ''میں وہاں نہیں جاؤں گی سب پرانی دوست آئیں گی جن میں سے کئی مجھ سے زیادہ کامیاب اور اچھے عہدوں پر

ہوں گی۔'' تیسری اپنے تجسس سے لطف اندوز ہو رہی ہے کہ ''معلوم نہیں کہ اس تقریب میں سب سے اہم اور نمایاں کون رہے گا''۔ چوتھی یہ سوچتی ہے کہ ''میں نہیں جاسکتی۔ بہت موٹی ہو چکی ہوں، سب دوست میرا مذاق اڑائیں گی اور پھر میرے پاس پہننے کو بھی کوئی خاص کپڑے نہیں۔''

کرسٹائن ویبر کا کہنا ہے کہ ''آپ اپنی مثبت سوچ سے اپنے اردگرد کا ماحول تک تبدیل کرسکتی ہیں۔ مثلاً آج سے ہی اپنے اردگرد ان اچھی چیزوں کو حقیقی انداز میں محسوس کرنا شروع کردیں جو آپ کے اردگرد واقع ہوتی رہتی ہیں۔ اس سے آپ کو ایک انجانی سی خوشی محسوس ہوگی۔

جب آپ خوبصورت اور خوشگوار لمحات کو دیکھیں تو اس سے لطف اندوز ہونے کیلئے خود وقت دیں۔ خواہ خوشی کا یہ احساس ایک معصوم بچے کو ٹرین سے کھیلتے اور معصوم حرکتیں کرتے دیکھ کر ہی کیوں نہ ہو رہا ہو۔ دفتر کے ساتھی کا خوبصورت مذاق، سردیوں کی دھوپ اور چاندنی کی ٹھنڈک جیسے لمحات کو سرسری انداز میں نہ لیں۔ جہاں تک ممکن ہو ان سے خوشیاں کشید کرنے کی کوشش کریں۔ بلاشبہ یہ سب کچھ آپ کے اوپر منحصر ہے کہ آپ کسی چیز کو دیکھ کر اپنا موڈ کیسا رکھتی ہیں۔

ویبر لکھتی ہیں کہ ''زندگی کے تلخ اور مایوس کن واقعات کے بارے میں حتی الامکان سوچنے سے گریز کیا کریں۔ اگر کبھی ایسا خیال آئے بھی تو خود سے یہ کہیں کہ ''میں اس ضمن میں مزید کوئی بھی چیز سوچنے کیلئے تیار نہیں ہوں''۔

اگر آپ کے خیال میں وہ ہو جائے جو نہیں ہونا چاہئے تھا تو بھی اسے سر پر مسلط نہ کریں۔ مثال کے طور پر اگر آپ کی ٹرین چھوٹ جاتی ہے تو اس کا یہ مطلب نہیں کہ آپ پورا دن ناگوار اور خراب موڈ کے ساتھ گزار دیں۔ آپ یہ چیز محسوس کریں کہ یہ اتفاقیہ واقعہ ہے اور اب آپ ٹرین کو کسی صورت واپس نہیں لاسکتے چنانچہ پورا دن خراب کرنے کی کیا ضرورت ہے''۔

ماہرین نے تجویز کیا ہے کہ جب آپ کسی معاملے میں الجھنے لگیں تو اپنی توجہ دیگر چیزوں پر مرکوز کرنا شروع کردیں مثلاً کسی بچے کی معصوم حرکتوں پر، گھر میں پالے گئے پلے پر یا کسی ایسے شخص پر جو آپ کو اچھا لگتا ہو اور وہ آپ سے محبت بانٹ سکے۔ اسی طرح خوبصورت موضوعات کو

سامنے رکھیں۔ پھول، زیور، پسندیدہ پرفیوم وغیرہ پر گفتگو کر کے بھی پریشان کن خیالات سے نجات حاصل کی جاسکتی ہے۔

اگر کسی عورت کو اس کا شوہر طلاق دے دیتا ہے تو وہ اس طرح نہ سوچے کہ ''میرے شوہر نے مجھے چھوڑ دیا ہے۔ پوری دنیا یہ کہے گی کہ میں بہت بری عورت ہوں اور اب کوئی بھی شخص مجھے قبول نہیں کرے گا۔'' اس کے بجائے یہ سوچے کہ ''بیشتر سمجھدار لوگ یہ بات جانتے ہیں کہ علیحدگی کے معاملات میں دونوں برابر کے قصوروار ہوتے ہیں۔ جو کچھ ہوا وہ میرے ماضی کا حصہ تھا لیکن میں سب کچھ بھول جاؤں گی''۔

ممکن ہے کہ اس طرح کی مثبت سوچیں آپ کو مکمل پریشانیوں سے بچا نہ سکیں تاہم یہ آپ میں حالات سے لڑنے کا حوصلہ اور طاقت ضرور پیدا کردیں گی بلکہ دباؤ کا مقابلہ کرنا بھی آپ کو آجائے گا۔

ایک ستر سالہ خاتون جواب بھی صحت مند ہے اور سرگرم زندگی گزارتی ہے۔ اس کے دوستوں میں 10 سے 80 سال تک کی خواتین ان کا شامل ہیں ان کا کہنا ہے کہ ''مجھے تفکرات اور پریشانیوں سے لڑنے میں کچھ مشکلات کا سامنا ضرور کرنا پڑتا ہے لیکن میں اتنا جانتی ہوں کہ ہماری زندگی میں بہت کچھ ایسا ہوتا ہے جس پر ہمارا اختیار نہیں ہوتا لیکن اس معاملے کو حل کیسے کرنا ہے اتنی کوشش تو ہمیں ہر صورت کرنی چاہئے۔''

ماہرین نفسیات کی رائے میں خوش رہنے کیلئے یہ پانچ چیزیں بہت معاون ثابت ہوتی ہیں۔

☆ روزانہ دن میں کسی پرفضا مقام پر خاموش بیٹھ کر دس منٹ تک صرف اور صرف مثبت اور اچھا ہی اچھا سوچیں۔

☆ یہ مت سوچیں کہ صرف دوستوں کی محفل میں ہی آپ خوش رہ سکتے ہیں بلکہ تنہا لمحوں کو بھی انجوائے کیا کریں کیونکہ انفرادی طور پر بھی آپ خوش رہنے کا حق رکھتے ہیں۔

☆ اس چیز کے بارے میں گفتگو نہ کریں جو چیز آپ کے لئے رنج یا تکلیف کا

باعث بنی ہو۔کوشش کریں کہ اس کی کسی طرح تلافی ہو سکے۔

☆ دباؤ پر بات کرتے وقت اس کے اثرات سے آگے بھی جایا کریں بلکہ زیادہ یہ سوچا کریں کہ دباؤ سے کس طرح نجات حاصل کی جاسکتی ہے اور یہ کہ دباؤ کی اصل وجہ کیا ہے وغیرہ وغیرہ۔

☆ اپنے دماغ ، جسم اور روح کو متوازن رکھیں ۔آرام اور کام میں ہم آہنگی پیدا کریں۔تنہائی ، خاموشی ، ہلہ گلہ ، محفل سب کے رنگ میں ڈھل جانا سیکھیں۔

حسد آپ کی شخصیت کو تباہ کر دینے والا ایک منفی رویہ ہے

زندگی خدا کی ایک عظیم نعمت ہے اور اس کی تمام خوبصورتی ، دلکشی ، اور رعنائی انسانی جذبات واحساسات کے دم سے ہے ، مثبت جذبے جہاں زندگی میں خوبصورت رنگ بھرتے ہیں وہیں پر منفی جذبات اس کی دلکشی کو ماند کر دیتے ہیں۔جس طرح سے مثبت جذبوں کو ناپنا بہت مشکل ہے ویسے ہی منفی جذبات کی پیمائش بھی نہیں کی جاسکتی اور جب یہ منفی جذبات اپنی انتہا کو پہنچ جائیں تو نہ صرف دوسروں کے لئے نقصان دہ ہوتے ہیں بلکہ انسان خود بھی نفرت وحقارت کی تصویر بن کر رہ جاتا ہے ۔اس کی شخصیت ناپسندیدہ ہو جاتی ہے اور لوگ ایسے شخص سے بات کرتے ہوئے کترانے لگتے ہیں۔

حسد بھی منفی جذبات میں سے ایک ایسا منفی جذبہ ہے جس سے ہمارا واسطہ روزمرہ کی زندگی میں پڑتا رہتا ہے ، لیکن سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ حسد ہے کیا؟

حسد انسان کے اندر پایا جانے والا ایک منفی رجحان ہے جو عموماً احساس برتری کے نیچے میں پیدا ہوتا ہے ۔اس منفی جذبے کے تحت انسان کسی کی خوشی یا کامیابی کو دل سے قبول کرنے کی بجائے اندرونی بے چینی کا شکار رہتا ہے۔

1) دوسرے لوگوں کا مذاق اڑانا۔

2) دوسروں کی کامیابی پر حوصلہ افزائی کرنے کے بجائے بے نیازی ظاہر کرنا۔

3) دوسروں کو مشکل میں دیکھ کر اطمینان محسوس کرنا۔

4) لوگوں پر بلاوجہ تنقید کرنا۔

5) اپنی اہمیت جتانے کیلئے طرح طرح کے حربے اختیار کرنا۔ ان کے علاوہ اور بھی ہزاروں طریقے ہیں جس سے حاسد اپنے جذبات کا اظہار کرتا رہتا ہے۔ انسانی فطرت، ہزاروں طرح کے مختلف جذبات کا منبع ہے۔ جس طرح سے خوش اخلاقی وفاداری، درد، خوشی، اداسی اور غرور کو ناپنے کا کوئی ذریعہ نہیں ہے۔ اسی طرح سے حسد کو ناپنے کا بھی کوئی آلہ نہیں ہے لیکن اس کی شدت کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ انسان نہ صرف دوسروں کو نقصان پہنچاتا ہے بلکہ اپنا مستقبل بھی تاریک کر لیتا ہے۔

اگر آپ ایسی الجھن کا شکار ہیں تو یاد رکھیے کہ اس صورت حال سے پریشان نہ ہوں بلکہ اس کو حل کرنے کی کوشش کریں۔ طنزیہ جملوں، مزاحیہ فقروں پر پریشان نہ ہوں۔ اپنے کام پر بھرپور توجہ دیجئے۔ اپنے آپ کو ویسا ہی رکھیے جیسا آپ دیکھنا پسند کرتی ہیں۔ منفی صورت حال کو مثبت لیں اور اس سے دلبرداشتہ ہونے کے بجائے سبق آموز بنائیں۔ یہ طنزیہ اور منفی فقرے آپ کے لئے Kick Start بھی ہو سکتے ہیں لیکن ضرورت اس بات کی ہے کہ ان کو مثبت لیجئے۔

مثال کے طور پر اگر ایک استاد اپنے شاگرد کو یہ کہتا ہے کہ ''شاید ہی تم امتحان پاس کرو'' اس کا مقصد یہ نہیں ہوتا کہ استاد اپنے شاگرد کو پاس ہوتا نہیں دیکھ سکتا بلکہ اس کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ بچے کو ذمہ داری کا احساس دلایا جائے تا کہ وہ پڑھائی میں لاپرواہی کا مرتکب نہ ہو۔

مثبت سوچ نہ صرف آپ کے کام میں مددگار ثابت ہوتی ہے بلکہ صحت مند بھی رکھتی ہے اور منفی سوچ جہاں آپ کو ناپسندیدہ بناتی ہے، وہیں پر آپ کیلئے بیماری کا پیغام بھی لاتی ہے۔

حسد کا حقیقی شکار کون ہے؟

منفی جذبات ہمیں سوچنے کا موقع نہیں دیتے اور صحیح صورت حال کو سمجھے بغیر جارحانہ ردعمل کا

سبب بنتے ہیں اور ایسی صورت حال میں انسانی رویہ میں انتہا پسندی پیدا ہو جاتی ہے اور ہم صرف وہی دیکھتے ہیں جو ہم دیکھنا چاہتے ہیں۔ اپنی مرضی کے برعکس کچھ بھی برداشت کرنا مشکل ہو جاتا ہے اور یہ صورت حال نہ صرف ہماری ناراضگی اور دکھ کو بڑھا دیتی ہے بلکہ زندگی سے لطف اندوز ہونے سے بھی روک دیتی ہے۔

ناپسندیدہ صورت حال کا حل کیا ہے؟

منفی صورت حال آپ کے لئے تکلیف دہ ثابت ہوتی ہوگی۔ ہم آپ کی اسی مشکل کو آسان بنانے کے کچھ گر بتا رہے ہیں جو شاید آپ کے مسئلے کو مکمل طور پر حل نہ کر سکیں لیکن صورت حال کو بہتر کرنے میں یقیناً مددگار ثابت ہوں گے۔

☆ ناپسندیدہ اور تکلیف دہ واقعات کو بار بار نہ دہرائیں اس سے آپ کی اپنی تکلیف میں اضافہ ہوگا۔

☆ حقیقت پسند بنئے، یہ بات یاد رکھیے کہ تمام لوگ نہ تو ہر وقت آپ کا خیال رکھ سکتے ہیں اور نہ ہی آپ سے محبت کا اظہار کر سکتے ہیں۔

☆ **اطمینان رکھیے:** منفی صورتحال سے پریشان نہ ہوں بلکہ ہلکی پھلکی آرام دہ ورزشیں کریں یا پھر ایسا کوئی مشغلہ اختیار کریں جو آپ کو سکون دیتا ہوں۔ مثلاً کتابیں پڑھنا، دوستوں سے بات چیت وغیرہ۔

☆ **حالات سے سیکھئے:** حالات سے دلبرداشتہ ہونے کی بجائے ان سے سیکھنا شروع کیجئے۔ اس بات کا جائزہ لیں کہ کس طرح کے واقعات آپ کے اندر دکھ اور تکلیف کے احساسات پیدا کر دیتے ہیں تا کہ آپ اپنے آپ کو پہلے سے تیار رکھ سکیں۔

☆ **ورزش کو عادت بنائیں:** صبح سیر کے لئے باہر جائیں۔ ورزش کے بعد جسم کے اندر سے ایسے کیمیائی مادے خارج ہوتے ہیں جو سکون پیدا کرتے ہیں۔

☆ **ماضی کی تکرار سے بچیں:** ہر وقت ماضی میں مت جئیں ۔ یہ عمل آپ کو زندگی سے دور کر دیتا ہے۔

☆ **معاف کر دیں:** اگر ممکن ہو تو حاسد لوگوں کو معاف کر دیں ۔ یاد رکھئے وہ آپ سے زیادہ تکلیف میں ہیں۔

خواتین میں قبل از ایام کے نفسیاتی مسائل

شازیہ نے بچوں کی اچھی خاصی پٹائی کر دی ۔ صبح سے اس کے جسم میں جو لاوا پک رہا تھا آخر وہ کب تک نہ ابلتا ۔ بستر سے اٹھتے ہی اسے ایک عجیب سی بے چینی محسوس ہوتی تھی ۔ ایک اداسی ، ایک اضمحلال ، کسی بھی کام میں جی نہیں لگ رہا تھا ، جسم تھکا تھکا سا ، اعضاء شکنی اور درد الگ۔

اسے معمولی سا ناشتا تیار کرنا بھی ایک بار گراں معلوم ہو رہا تھا، لیکن فرض شناس اور سلیقہ مند شازیہ کو خانہ داری کے فرائض تو بہرحال انجام دینے ہی تھے۔ آملیٹ بنایا تو نمک ڈالنا بھول گئی۔ عدنان صاحب سے خواہ مخواہ تکرار ہو گئی۔ ملازمہ کو ڈانٹا ڈپٹا۔ بچوں کی پٹائی کی لیکن طبیعت سنبھلنے کا نام ہی نہ لیتی تھی۔

گوشت وسبزی لینے بازار گئی تو بے پروائی کی وجہ سے گاڑی سے ٹکراتے ٹکراتے بچی۔ بازار میں خوب چاٹ کھائی۔

رات میں نیند بھی اچاٹ رہی۔ ڈراؤنے خواب نظر آتے رہے۔ اگلا دن کچھ اسی طرح گزرا۔ نیند پوری نہ ہونے کی وجہ سے سر میں شدید درد بھی ہوتا رہتا۔

شازیہ سمجھنے سے قاصر تھی کہ آخر اسے کون سا مرض لاحق ہو گیا ہے۔ وہ خود بھی اپنے لئے

اجنبی بن کر رہ گئی ہے۔اس کے شوہر عدنان صاحب اس کی یہ حالت دیکھ کر فکر مند ہوگئے تھے۔وہ واقعی اس سے محبت کرتے تھے، اس لئے اس کی بدمزاجی بھی برداشت کر رہے تھے، ورنہ کوئی خود غرض جاہل شوہر ہوتا تو نہ جانے شازیہ کا کیا حشر کرتا۔

آخر اس کے مزاج میں یہ تبدیلی کیوں؟ عموماً گھر کا کام کاج ذوق وشوق سے کرتی تھی۔ سلیقہ مندی، خوش اخلاقی، خوش مزاجی اس کی شخصیت کے اہم عناصر تھے۔

لیکن جس طرح یہ تبدیلی آئی تھی۔اسی طرح چار پانچ دن میں رخصت بھی ہوگئی۔ایک بار پھر اس کے گھر کا ماحول خوش گوار ہوگیا۔ابھی پورا مہینہ بھی نہیں گزرا تھا کہ دوبارہ وہی افسردگی، بے چینی، بے کلی، تھکن، بدمزاجی۔پانچ چھے دن بعد پھر مطلع صاف۔البتہ یہ سلسلہ اب مستقل ہوگیا تھا۔ہنستی کھیلتی زندگی ہر مہینے چار پانچ دن کیلئے روٹھ جاتی اور وہ اپنے خاندان کیلئے ایک پریشان کن معمہ بن جاتی۔اس کی خوداعتمادی کم ہوتی جارہی تھی۔بلکہ اسے شک ہونے لگا تھا کہ یہی حال رہا تو وہ ایک دن پاگل ہوجائے گی۔

آخر کار وہ اپنے ماہر امراض نسواں کے پاس پہنچی۔مختلف اقسام کے معائنے ہوئے۔رپورٹیں نارمل تھیں۔معالج نے بتایا کہ مہینے کے چار پانچ دنوں میں ان علامات کا ظاہر ہونا کوئی خاص مرض نہیں ہے۔بلکہ یہ ایک عام نسوانی مسئلہ ہے۔اسے طبی اصطلاح میں قبل از ایام تناؤ PMS یا PRE MENSTRUAL SYNDROME کہتے ہیں۔

قبل از ایام کی علامتیں

یوں تو گوناگوں علامتیں ہوسکتی ہیں، لیکن اکثر وبیشتر علامات ذہنی کیفیات سے متعلق ہوتی ہیں۔

(۱) اداسی (۲) بے چینی (۳) متلون مزاجی (۴) ذرا ذرا سی بات پر رونا (۵)

خلوت پسندی (۶) کام کاج سے بے رغبتی (۷) سوچے سمجھے بغیر محض جی چاہنے پر کوئی کام کرڈالنا (۸) کبھی کبھی خودکشی کرنے کے خیالات ابھرنا (۹) ذہنی یکسوئی سے محرومی (۱۰) فیصلہ کرنے میں دشواری محسوس کرنا (۱۱) حاسدانہ خیالات کی زیادتی (۱۲) یہ محسوس کرنا کہ اہل خاندان اسے نظرانداز کررہے ہیں (۱۳) بات بات پر غصہ (۱۴) برتاؤ میں غیرمعمولی روکھاپن (۱۵) اپنی آرائش اور ملبوسات کے بارے میں بے پروائی۔

جسمانی علامات

(۱) دردسر (۲) اعضاء شکنی (۳) دل کی دھڑکن تیز ہونا (۴) معمول سے زیادہ پسینہ آنا (۵) پیٹ میں گڑبڑ، ریاحی تکلیف، پیٹ پھولنا، کیل مہاسے، نیند اچاٹ ہونا (۶) چکر آنا (۷) مرگی، آدھا سیسی (میگزین) اور دمہ جیسے امراض سے متاثرہ خواتین کی تکالیف میں اضافہ (۸) زیادہ تر خواتین میں کھانے سے بے رغبتی، کچھ خواتین میں بھوک میں اضافہ۔

علامات سے پریشانی کیوں؟

لیکن یہ علامات، یہ عدم توازن، یہ بے قاعدگیاں ہمیشہ عارضی ہوتی ہیں۔جس طرح اچانک ابھرتی ہیں اسی طرح ''ایام'' کا آغاز ہوتے ہی چھومنتر بھی ہوجاتی ہیں۔

ان علامات کو ضرورت سے زیادہ اہمیت دینے کی قطعاً ضرورت نہیں۔البتہ اگر کوئی شکایت زیادہ پریشان کرے تو معالج سے رجوع کرنا ضروری ہے۔

پی ایم ایس کی پہچان

کیا آپ محسوس کرتی ہیں کہ آپ قبل از ایام تناؤ سے متاثر ہیں؟ اگر آپ کو یہ شبہ ہے تو اسے تصدیق کرنے کا آسان ترین طریقہ یہ ہے کہ بلاناغہ ڈائری لکھئے۔اپنے جسمانی ذہنی جذباتی حالات کے بارے میں تین چار مہینے تک برابر روزنامچہ لکھتی رہیں۔اب ڈائری کے صفحات پلٹ

کر دیکھئے کہ کیا آپ ''ایام'' سے پہلے کچھ دنوں میں اپنے آپ کو ابنارمل محسوس کرتی آئی ہیں؟ اگر آپ کا جواب اثبات میں ہے اور ان دنوں آپ کی زندگی عذاب بن جاتی ہے تو بہتر ہے کہ اپنے خاندانی معالج یا ماہر امراض نسواں سے مشورہ کریں۔ نفسیاتی معالج کی خدمات سے بھی استفادہ کیا جا سکتا ہے۔

قبل از ایام تناؤ کیوں؟

یہ ذہنی اور جسمانی بے قاعدگیاں ہر عورت کی زندگی میں آتی ہیں، لیکن خواتین کی اکثریت میں یہ اتنی شدت اختیار نہیں کرتیں کہ ان کی روزمرہ کی زندگیاں بار گراں بن جائے لیکن ان علامتوں سے بہر حال تکلیف تو برداشت کرنی ہی ہوتی ہے۔

علامتوں میں شدت کیوں؟

یوں تو اٹھانوے فیصد خواتین ان علامتوں سے کم و بیش متاثر ہوتی ہیں، لیکن صرف دو سے آٹھ فیصد میں یہ علامات اتنی ہی شدید ہوتی ہیں کہ معالج سے مشورہ کرنا ضروری ہو جاتا ہے۔ کبھی کبھی عمر کے ساتھ ساتھ علامتیں تشویشناک صورت اختیار کر سکتی ہیں۔

مندرجہ ذیل خواتین میں یہ علامات شدت اختیار کر سکتی ہیں:

جن کے ایام بے قاعدہ ہوں

جن کی مائیں ''ایام'' کے بارے میں غلط نظریات رکھتی ہوں۔

جن کے خاندان میں ذہنی امراض یا نشہ خوری کی روایت ہو۔

جو موڈ کو زیادہ اہمیت دیتی ہوں۔

جو ولادت کے بعد ذہنی عدم توازن کا شکار ہو چکی ہوں۔

جو خود کسی نشے کی عادی ہوں۔

مانع حمل گولیوں کا استعمال ترک کرنے کے بعد۔

رحم نکالنے کے آپریشن کے بعد۔

خاندانی منصوبہ بندی کے سلسلے میں آپریشن ہونے پر۔

چائے، کافی میٹھی اشیاء کے زیادہ استعمال کرنے والی خواتین۔

راحت کے آسان نسخے

تمباکو نوشی سے دور رہئے۔

چائے کافی وغیرہ کا استعمال کم از کم کریں۔

گھر یا دفتر میں ضرورت سے زیادہ ذمہ داری اپنے سر پر نہ لا دیئے۔

آرام کیلئے کچھ نہ کچھ وقت بہر حال ضرور نکالئے۔

باقاعدہ ورزش کیجئے۔

کم از کم سات آٹھ گھنٹے سویئے۔

طویل سفر سے گریز کیجئے۔

معالج کے مشورے سے میگنیزیم اور حیاتین ''ڈ'' مناسب مقدار میں لیجئے۔ آپ کے جسم میں کیلشیم کی ضرورت بھی ہو سکتی ہے۔

غذا میں تازہ پھل اور سبزیوں کا زیادہ استعمال کیجئے۔ دودھ بھی ضروری ہے۔

کیک پیسٹری، ڈبا بند کھانے، اچار، چٹنی وغیرہ استعمال نہ کیجئے۔

علاج کیا ہے؟

اس کا فیصلہ تو آپ کا معالج ہی کر سکتا ہے کہ آپ کیلئے کس قسم کا علاج بہتر ہے۔ کئی قسم کی دوائیں ان تکالیف کی زیادتی سے نجات دلا سکتی ہیں۔ علاوہ ازیں تحلیل نفسی، بی ہیوئیر تھراپی،

اسٹریس ریڈکشن تھراپی اور کاگ نیٹو تھراپی وغیرہ بھی ان تکالیف کی شدت کو کم کر سکتی ہیں۔ قدرتی علاج کے ماہرین صرف غذاؤں میں ردوبدل کر کے ان تکالیف کو کم کر سکتے ہیں۔

ترقی یافتہ ممالک میں ان شکایات سے شدید متاثر ہونے والی خواتین کی کلاسیں لگتی ہیں، لیکن ہمارے ملک میں یہ کام ابھی شروع نہیں ہوا ہے۔ خواتین اپنے جسمانی نظام کے بارے میں کم از کم بنیادی معلومات حاصل کر کے بہتر زندگی گزار سکتی ہیں۔ ہماری یہ کتاب خواتین کی اس ضرورت کو بخوبی پورا کرتی ہے۔ اگر یہ کتاب آپ مطالعہ کر چکی ہیں اور آپ سمجھتی ہیں کہ اس سے خواتین بجا طور پر فائدہ اٹھا سکتی ہیں تو دوسری خواتین کو بھی پڑھنے کا مشورہ دیجئے۔

خوف اور مایوسی خواتین کو ذہنی معذور بنا سکتی ہے

یوں تو ہم اپنے دل میں طرح طرح کے دشمنوں کی فہرست بنائے رکھتی ہیں لیکن، کیا آپ جانتی ہیں کہ آپ کا سب سے بڑا دشمن کون ہے؟ یاد رکھئے آپ کا پہلا اور سب سے بڑا دشمن خوف ہے اور دوسرا ''مایوسی'' آپ اندازہ بھی نہیں کر سکتی کہ یہ دونوں مل کر آپ کو زندگی اور اس کے دوسرے لطیف پہلوؤں سے کتنا دور لے جاتے ہیں۔ نفسیاتی طور پر ہم سب لوگ اندر سے خوفزدہ ہوتے ہیں۔ ہم میں سے ہر شخص کسی نہ کسی شے سے خوفزدہ ہے بس زرا وجوہات مختلف ہیں۔ کہیں کوئی ہمارے ماضی کو نہ چھیڑ دے کوئی ہماری ان باتوں کو نہ جان لے جو ہم نے سب سے پوشیدہ رکھی ہیں۔ کوئی ہماری ہنسی کے پیچھے چھپی اداسی نہ دیکھ لے۔ یہ اور اس طرح کی ساری علامات خوفزدہ خاتون کی ہیں۔ تو پھر سوال یہ ہے کہ یہ سب کیا ہے؟

ماضی کی باتوں کو اپنے سر پر اتنا سوار کر لینا کسی طور پر بھی مناسب نہیں ہے۔ کیا آپ کے پاس اتنا فارغ وقت ہے کہ آپ ایک ناخوشگوار واقعے کو پکڑ کر رکھیں۔ اور ساری زندگی اس کے پیچھے روتی رہیں؟ نہیں ہرگز نہیں۔ آپ کو اپنی منفی سوچ تبدیل کرنے کی ضرورت ہے جو کچھ چھن گیا سو وہ آپ کے نصیب میں نہیں تھا۔ آپ کوشش بھی کر لیں تو وہ آپ کے پاس کبھی نہیں آئے گا۔ جو چلا گیا سو چلا گیا۔ اب جو کچھ ہے اس کے ساتھ گزارا کرنے کی کوشش کریں۔ اپنے اندر کے خوف کو باہر نکال کر اس کا سر کچل دیں ۔ یاد رکھیں! کسی کے پاس اتنا فارغ وقت ہے اور نہ ہی دماغ کہ وہ آپ کی ان سوچوں تک رسائی حاصل کرنے کی کوشش کرے جن کو آپ آج تک

دوسروں سے چھپاتی چلی آئی ہیں۔

اگر آپ اپنی زندگی کے کسی "خاص وقت" کو روک کر رکھ لیں گی تو آپ کبھی بھی نارمل اور فریش سوچ نہیں رکھ سکیں گی بلکہ ساری زندگی اسی چکر میں چکراتی رہیں گی۔

ماہرین کے مطابق یہ سارا چکر ہمارے "احساس" کا ہے۔

یاد رکھیں!

آپ کے ماضی کا کوئی بھی ناخوشگوار واقعہ اس وقت تک آپ پر قابو نہیں پا سکتا جب تک کہ آپ اسے لاشعوری طور پر اپنے اوپر خود سوار نہ کر لیں۔ دوسرے الفاظ میں آپ خود ہی تو نہیں چاہیں گی کہ ایک عام سا ناخوشگوار واقعہ (محبت میں ناکامی، لوگوں کے رویوں کا دکھ وغیرہ وغیرہ) آپ کی نظر کے سامنے ایک بڑا بت بن کر سامنے آ جائے اور آپ کی پوری زندگی کو اپنے شکنجے میں کس لے۔

اب یہاں سوال یہ پیدا ہوا کہ احساس تو قدرتی شے ہے۔ خدا نے ہمیں حساس دل دیا، سوچنے والا دماغ بھی دیا تو بھئی آپ کس طرح سے کہہ سکتے ہیں۔ کہ ہم نے خود کو اپنی سوچ میں قید کر لیا ہے۔ آخر ہم انسان ہیں ربوٹ نہیں۔ تو آپ کو میں یہ بتاتی چلوں کہ سب سے پہلی کمزوری آپ کے اندر یہ ہے کہ ہم اپنے آپ کو بہت اہمیت دیتے ہیں۔ اگر ہمارے ساتھ کوئی ناخوشگوار واقعہ ہو جائے تو ہم بار بار اپنے آپ کو یہ یقین دلاتے ہیں کہ ہمارے ساتھ بہت ہی برا ہوا۔ آخر یہ ہمارے ساتھ ہی کیوں ہوا؟ دوسرے الفاظ میں اسطرح سوچ سوچ کر ہم اس واقعے کی "شدت" کو بڑھاتے ہیں اس سے بچنے کا طریقہ یہ ہے کہ آپ اس واقعے کے بارے میں سوچنا فوراً بند کریں۔ ہر اس قسم کے لٹریچر سے خود کو دور رکھیں جو مایوسی کا پیش خیمہ ثابت ہو۔ منفی سوچوں کو اپنے قریب بھی مت پھٹکنے دیں۔

دوسری اہم بات یہ ہے کہ ہم ہر واقعہ کو صرف اپنے حوالے سے دیکھنے کے عادی ہیں ایسا کرنا فوراً بند کر دیں ایک دفعہ آپ اپنی خود ساختہ دنیا کے خول سے باہر آ کر دیکھیں دنیا حسین

دکھائی دے گی۔

یہ بات تو قدرتی ہے کہ خوشی اور غم دونوں انسان کی زندگی میں آتے رہتے ہیں ایسا کرنا فوراً بند کر دیں ایک دفعہ آپ اپنی خود ساختہ دنیا کے خول سے باہر آ کر دیکھیں دنیا حسین دکھائی دے گی۔

یہ بات تو قدرتی ہے کہ خوشی اور غم دونوں انسا کی زندگی میں آتے رہتے ہیں۔ ہاں ان کی "تراکیب" ضرور تبدیلی ہوتی رہتی ہیں۔ اکثر یہ ہوتا ہے کہ جو لمحہ خوشی کا ہوتا ہے وہ ہم منصوبہ کرتے ہوئے گزار دیتے ہیں۔ یہ ایک غلط رجحان ہے زندگی میں خوشیاں چھوٹی چھوٹی اور سانحے بڑے بڑے ہوتے ہیں۔ لیکن چھوٹی چھوٹی خوشیاں ہماری زندگی کے بڑے بڑے دکھوں کے اثرات کو زائل کر دیتی ہیں۔ ہمیں خوشی کے ان چھوٹے چھوٹے لمحوں کو منصوبہ بندی کی نذر نہیں کرنا چاہئے۔

خود ترسی کا شکار مت ہوں۔ اس طرح آپ ناخوشگوار واقعات کو سوچ سوچ خود اپنی "موت" کو دعوت دیتے ہیں۔ یہاں موت سے میری مراد جذباتی موت یعنی زندگی سے لاتعلق ہونا مایوس ہو جانا ہے۔ مایوسی کی ایک بڑی وجہ آج کے زمانے میں محبت کی ناکامی بھی ہے 80 فیصد لوگ خصوصاً نوجوان جو یہ مضمون پڑھیں گے، اس جذبے کے ہاتھوں کبھی نہ کبھی شکار ضرور ہوئے ہوں گے۔ ہم لوگوں نے ذرائع ابلاغ سے متاثر ہو کر بھی یہ سوچنا شروع کر دیا ہے۔ کہ بھئی محبت تو ایک بہت اعلیٰ مقام ہے۔ اس تک تو ضرور پہنچنا چاہئے تو بھئی ایک آدھ محبت تو ضرور کرنی چاہئے۔ اب ہم ادھر ادھر نظر دوڑاتے ہیں کہ محبوب کو تلاش کریں یہ تلاش بھی ایک اہم ترین مرحلہ ہوتا ہے۔

نفسیاتی طور پر ہوتا یہ ہے کہ کسی کی کوئی بات ہم لوگوں کو وقتی طور پر متاثر کر جاتی ہے۔ اور ہم اس نکتے کو پکڑ کر ساری زندگی کا روگ بنا لیتے ہیں اگر کسی کی کوئی بات اچھی لگ گئی تو ہم اپنے آپ کو یہ یقین دلاتے ہیں کہ اسی کی ہی ہمیں تلاش تھی۔ ہمارا دل گلی کے ہر موڑ پر ہر چوک پر اپنا خود ساختہ محبوب ڈھونڈتا ہے۔ اور ایک وجہ اس کی یہ بھی ہے کہ انسانی فطرت میں بے چینی کا مادہ ہے

ہے جو اسے کبھی ایک مقام پر ٹک کر نہیں بیٹھنے دیتا ہے اور نامعلوم کے بارے میں ہمیشہ جاننے پر اکساتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ محبت کی شادیاں اکثر ناکام ہو جاتی ہیں۔ کیونکہ یہ محبت نہیں ہے۔ Forced Attraction ہے جو آپ سمجھتی ہیں کہ دوسرے کو پالینے سے مل جاتی ہے۔

بات پھر وہیں جانکلتی ہے کہ آپ نے محبوب کی چھوٹی سی ادا پر اپنی زندگی کا سارا منصوبہ سیٹ کر لیا اس کی اس ادا کے گرد دائرہ بنا کر ساری زندگی خیالی دنیا میں گزار دی اور اصل حقیقت کو سمجھنے کی کبھی کوشش بھی نہیں کی۔

دوسرے الفاظ میں آپ نے اپنے چھوٹے سے احساس کو اتنی ''شدت'' دے دی کہ وہ آپ پر حاوی ہو گیا۔

مایوسی کی انتہا کچھ خواتین کو خودکشی کرنے پر بھی آمادہ کرتی ہے آپ یہ سمجھنا شروع کر دیں گی کہ آپ کی موت سے سب پر واضح ہو جائے گا۔ کہ وہ غلطی پر تھے۔ لوگ آپ کے بارے میں سوچتے رہیں گے۔ اس واقعے کے محرکات کا جائزہ لیں تو آپ اپنی یہ عادت خود ختم کر دیں گے، کیونکہ کسی کے پاس اتنا فارغ وقت نہیں ہوتا کہ وہ ان چیزوں کے اثر کو سالوں تک قبول کرلے۔ وقت بڑا بے رحم ہے اور ہر دکھ اور زخم کو مندمل کر دینے پر قادر بھی۔ زندگی کی دوڑ میں لوگ اپنے ماں باپ اور اپنے آپ کو بھی بھول جاتے ہیں۔ تو آپ کیا چیز ہیں؟ مرنے والا اپنے ساتھ اپنا نام، شناخت سب کچھ لے کر جاتا ہے اور آپ نے کوئی خاص کارنامہ تو انجام دیا نہیں ہے۔ کہ جس کی بنیاد پر آپ کو کسی تمغے سے نوازا جائے گا۔ آخرت میں جب حساب ہو گا تب آپ کہاں جائیں گی؟

گھبراہٹ اور خوف

عام طور پر عدم تحفظ کا احساس وغیرہ یقینی صورت حال اور بے بسی جیسی کیفیات خوف اور گھبراہٹ کو جنم دیتی ہیں۔ لیکن بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ آپ سوچتی ہیں کہ دنیا کا خاتمہ ہونے والا ہے اور آپ بھی دنیا کے ساتھ فنا ہو جائیں گے یا پھر ممکن ہے دل کا دورہ آپ کی اچانک موت کا سبب بن جائے یا کوئی اور حادثہ آپ کی زندگی کا خاتمہ کر دے۔ ایسا بھی ممکن ہے کہ آپ کمرے میں آرام سے بیٹھی ہوں یا کسی دوست سے گفتگو کر رہی ہوں اور خوف آپ پر اچانک حملہ کر دے۔ آپ کو ایسا محسوس ہو جیسے دل کی دھڑکن ڈوبتی جارہی ہے آپ کے ہاتھوں پر پسینہ آجائے اور آنکھوں کے سامنے دھند چھا جائے آپ سخت قسم کی گھبراہٹ اور خوف کا شکار ہو جائیں آپ چاہنے کے باوجود وہاں سے اٹھ نہ سکیں اور آپ کو ایسا لگے کہ آپ ساکت ہو گئی ہیں اس قسم کی کیفیت انتہائی بے چینی خوف ہراس اور گھبراہٹ کی عکاسی کرتی ہے ہم نے دیکھنا یہ ہے کہ ماہرین اس ضمن میں کیا کہتے ہیں آخرت اس گھبراہٹ خوف اور بے چینی کی اصل وجہ کیا ہے؟

ماہرین کی رائے میں ایسی کیفیات کے پیچھے بیشتر پوشیدہ محرکات ہوتے ہیں جن کا تعلق انسان کی ذات سے بہت گہرا ہوتا ہے جب آپ کسی مشکل صورت حال سے دوچار ہو جاتے ہیں تو اس کا حل سوچتے ہیں لیکن جب مسئلے کا کوئی حل سجھائی نہیں دیتا اور آپ خود کو حالات کے سامنے شدید بے بس خیال کرتے ہیں ایسی صورت حال میں خوف اور گھبراہٹ چاروں طرف سے گھیر لیتی ہے۔ اس کے علاوہ جب ہمیں کسی جذباتی صدمے کا پیشگی احساس ہو جائے تو بھی خوف ہمیں

گھیر لیتا ہے مثال کے طور پر اگر آپ کو کہیں انٹرویو کے لئے جانا ہے ایسے میں ناکامی کا احساس آپ کو خوف میں مبتلا کر سکتا ہے اسی طرح کسی بیمار عزیز کی موت کا پیشگی احساس آپ کو خوفزدہ کر سکتا ہے ماہرین کے مطابق جب آپ پریشانی کا مقابلہ نہیں کر سکتی تو خوف کا شکار ہو جاتے ہیں جس کی چند نفسیاتی وجوہات ہیں۔

ہمارے خون میں Panicogens نامی عنصر موجود ہوتا ہے جب اس کی مقدار خون میں بڑھ جاتی ہے تو انسان پر خوف و ہراس یا گھبراہٹ و بے چینی کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے انسانی جسم اس سے نجات پانے کی کوشش کرتا ہے لیکن جب اس میں ناکامی ہوتی ہے تو خوف حملہ کر دیتا ہے تاہم اسکے علاوہ بھی خوف کی متعدد اقسام ہیں اور ان کا انحصار انسان کی اپنی شخصیت پر ہوتا ہے یہاں ایسے لوگ بھی موجود ہیں جو فطری طور پر پریشان رہنا ان کی خصوصیت ہوتی ہے ماہرین کے مطابق بلاشبہ مختلف نوعیت کے حادثات و واقعات انسان کے لئے پریشانی گھبراہٹ یا خوف کا سبب بنتے ہیں۔ لیکن بنیادی طور پر اس کا سبب انسان کا وہ رویہ ہوتا ہے جس میں اس کے فیصلوں کی شدت شامل ہوتی ہے۔

خوف و ہراس کا حملہ جس طرح عموماً چند منٹوں میں شدت اختیار کر لیتا ہے اسی طرح چند منٹ یا گھنٹے ڈیڑھ میں خود ہی دور ہوتا جاتا ہے اور انسان خود کو نارمل محسوس کرنے لگتا ہے یہ کہیں بھی اور کسی بھی وقت ظاہر ہو سکتا ہے اور بعض اوقات آپ خود گھبراہٹ کی اصل وجہ تلاش کرنے سے قاصر رہتے ہیں۔

ایسا بھی ہوتا ہے کہ آپ پرسکون بیٹھے ٹی وی دیکھ رہی ہوں یا مطالعے میں مصروف ہوں کہ اچانک سر میں ہلکا ہلکا درد شروع ہو جائے اور پھر آہستہ آہستہ آپ انجانے خوف کا شکار ہونے لگیں آپ کے دل کی رفتار تیز ہو جائے سانس پھول جائے اور آپ کو ایسا لگے جیسے آخری وقت آ گیا ہے موت سامنے نظر آنے لگے لیکن تھوڑا سا وقت گزرنے کے بعد آپ کے خیالات بدلنے لگیں اور آپ کو یقین ہونے لگے کہ آپ غلط سوچ رہی تھیں سب کچھ تو درست ہے۔

ایک معروف وکیل نے ماہر نفسیات کو بتایا کہ جب میں لفٹ استعمال کرتا ہوں اور خصوصاً ایسے وقت میں جب لفٹ میں زیادہ افراد ہوں تو مجھ پر سخت قسم کا خوف طاری ہو جاتا ہے میری کوشش ہوتی ہے کہ میں بند دروازہ توڑ کر باہر نکل جاؤں چیخوں اور چلاؤں مجھے ایسا لگتا ہے کہ میں کسی خوفناک قسم کے موت کے کنویں میں گرتا جا رہا ہوں میرے لئے یہ کیفیت روزانہ برداشت کرنا بہت اذیت ناک تھی۔ اب میں 10 منزلیں پیدل چڑھنا پسند کرتا ہوں اس کے بجائے کہ مجھے لفٹ سے جانا پڑے۔

حد سے زیادہ مصروفیت اور کام کا دباؤ

لوگوں سے چھوٹی موٹی چپقلشیں افسران کا سخت گیر رویہ ساتھیوں کا جارحانہ پن اور بعض لوگوں کے دوغلے رویے بھی پریشانی اور گھبراہٹ کا سبب بنتے ہیں۔

اس کے علاوہ بعض وہ باتیں بھی خوف اور پریشانی کا سبب بنتی ہیں جو مستقل نوعیت کی ہوں جیسے روزگار کا نہ ہونا، خواہشات کی لامحدودیت اور وسائل کی کمیابی وغیرہ تاہم ماہرین نفسیات کے مطابق ایسے خوف جن کا حقائق سے تعلق نہیں ہوتا ان کا خود تنویمی عمل کے ذریعے علاج کیا جا سکتا ہے۔ اس طریقہ علاج میں آپ کو خود سے حقائق کو جانچنا پڑتا ہے مثلاً لفٹ سے گرنے اور مرنے کا خوف حقائق سے قریب تر نہیں۔ خصوصاً ان حالات میں جب آپ کے ساتھ دیگر لوگ بھی موجود ہوں اس قسم کے خوف کے شکار لوگوں کو یہ بات ذہن میں رکھنی چاہئے کہ دوسروں کو بھی اپنی زندگیاں ویسی ہی پیاری ہیں اور وہ بھی انہی کی طرح کے انسان ہیں۔ جب وہ اس عمل سے خوفزدہ یا گھبراہٹ کا شکار نہیں ہوتے تو انہیں بھی گھبرانا نہیں چاہئے۔

گھبراہٹ، بے چینی اضطراب اور خوف جیسے ہی آپ پر حملہ آور ہو آپ کوشش کریں کہ اس پر توجہ نہ دیں۔ آپ بار بار خود کو یہ بات سمجھائیں کہ میں خواہ مخواہ وہم کا شکار ہو رہا ہوں کہیں کوئی گڑ بڑ نہیں ہے آپ سوچیں کہ آپ بلاوجہ ایک ایسی عادت تلے زندگی گزار رہے ہیں جس نے آپ کا سکون تباہ کر رکھا ہے آپ عزم کریں کہ اس قسم کے ان دیکھے خطرات کو آپ خود پر حاوی نہیں ہونے

دیں گے آپ خود کو سمجھائیں کہ تمام حالات آپ کے قابو میں ہیں کسی قسم کا کوئی مسئلہ نہیں ہے اور آپ آسانی سے خوف کو بھگا دیں گے آپ گھبراہٹ کے حملے کے دوران کوئی سرگرمی اختیار کریں ہلکی پھلکی سیٹی بجائیں کسی اچھے اور خوشگوار واقعہ کے بارے میں سوچیں اپنے ماضی اور مستقبل کی کامیابیوں کو ذہن میں دہرائیں کوشش کریں کہ آپ بااعتماد رہیں۔

اس سے آپ کو کسی حد تک خوف پر قابو پانے میں مدد ملے گی انگریزی کا ایک مقولہ ہے کہ زندگی بے شک بدقسمتیوں سے بھری ہوتی ہے لیکن اکثر بدقسمتیاں وقوع پذیر نہیں ہوتیں۔

گھبراہٹ پر قابو پانے کے لئے ایک معروف سائیکاٹرسٹ کی چند باتیں یاد رکھیں یہ دیکھیں کہ ہو کیا رہا ہے یہ نہ سوچیں کہ کیا ہوگا؟

خوف کی صورت میں اپنی توجہ دیگر مشاغل کی طرف موڑ دیں لوگوں سے باتیں کریں۔ ریڈیو، ٹی وی اور خوشگوار میوزک سنیں۔ اگر آپ ہجوم میں پھنسے ہوئے ہیں اور دھکم پیل ہو رہی ہے تو آہستہ آہستہ وہاں سے باہر نکلنے کی کوشش کریں اور سوچیں کہ کوئی بات نہیں تھوڑی دیر بعد آپ کو آرام کا موقع مل جائے گا۔

خوف سے لڑائی مت کریں۔ آپ اس کیفیت سے باہر آنے کا انتظار کریں اگر آپ لڑائی کریں گے تو ہوسکتا ہے کہ آپ لڑائی کریں گے تو ہوسکتا ہے کہ آپ پر جنونی کیفیت طاری ہو جائے اور آپ خوف کی بیماری یعنی ''فوبیا'' کا شکار ہو جائیں۔

اگر آپ بری طرح یکسانیت کا شکار ہیں تو اپنے پروگرام میں جہاں تک ممکن ہو سکے تبدیلی لائیں۔

خوف دراصل آپ کے دفتر اور گھریلو زندگی سے تعلقات سے جنم لیتا ہے۔ یہ خالصتاً اندرونی کیفیت ہے اگر مذکورہ باتوں پر حتی الامکان عمل کرنے کے باوجود آپ خوف سے چھٹکارا حاصل نہیں کر پاتیں تو کسی ماہر نفسیات سے رجوع کریں۔

شادی کے حوالے سے خواتین کی طبی اور نفسیاتی راہنمائی

علمی اور معاشی ترقی کے ساتھ جو نئے سماجی رویے وجود میں آ رہے ہیں ان میں اعلیٰ تعلیم یافتہ لڑکیوں کی شادی کے بعد طویل عرصے تک ماں بننے سے فرار بھی شامل ہے اعلیٰ تعلیم یافتہ اور خوشحال شہری گھرانوں کی لڑکیاں شادی کے بعد کافی زیادہ عرصہ ماں نہ بننے کی خواہش مند رہتی ہیں اور ان کے فہم وادراک میں اس فرار کا جواز یہ ہوتا ہے کہ حمل اور وضع حمل کے مراحل سے ان کا حسن متاثر ہوگا اور صحت کمزور ہوگی حالانکہ یہ مفروضہ قطعی طور پر غلط ہے۔ اس مفروضے کی بناء پر آج کی تعلیم یافتہ خصوصاً مغرب زدہ لڑکیاں شادی کے بعد حمل کو بدترین لعنت سمجھ کر اس سے کوسوں دور بھاگتی ہیں کہ جیسے یہ کوئی ٹیکس، طوق، یا چٹی ہے جو کہ عورت کو خلاف منشاء بھی ادا کرنا پڑتی ہے۔ متذکرہ مفروضے پر یقین رکھنے والی کسی لڑکی کو شادی کے تھوڑے ہی عرصے کے بعد تمام احتیاطوں کے باوجود اگر حمل ہو جائے تو وہ اس کو خاوند پر احسان سمجھنے لگتی ہے۔ دوسرے لفظوں میں غیر شعوری طور پر حمل کو مرض یا تکلیف تصور کر لیا جاتا ہے حالانکہ یہ ایک طبعی فعل اور فریضہ ہے جو فطرت نے عورت کے سپرد کیا ہے۔

مرض اور طبعی عوارض یا میں ایک بڑا فرق یہ ہوتا ہے کہ مرض کا انجام عموماً دکھ تکلیف اور موت ہوتا ہے جبکہ طبعی عوارض کا انجام بالعموم تکلیف کے بعد اچھا ہونا ہی ہے۔ حمل اور وضع حمل مرض

نہیں بلکہ طبعی عوارض یا حالتیں ہیں جو حکیم مطلق نے حکمت کے تحت صنف نازک کا لازماً قرار دی ہیں اور ان کا انجام معمولی تکلیف اور درد کے بعد اچھا ہو جانا ہی ہے جس سے ثابت ہو جاتا ہے کہ حمل کوئی چٹی نہیں بلکہ مقدس فریضہ ہے زحمت نہیں بلکہ رحمت ہے اور بیماری نہیں بلکہ صحت ہے۔

قدرت نے اس طبعی فریضہ (حمل اور وضع حمل) کی بخوبی انجام دہی کیلئے ایسے ایسے سامان رکھے ہیں کہ انسان کی عقل دنگ رہ جاتی ہے۔ حمل کے دنوں میں عورت کے جسم پر چربی کچھ زیادہ ہو جاتی ہے۔ جو کہ نہ صرف اس کے حسن کو دوبالا کر دیتی ہے بلکہ اسکو سردی، گرمی سے بچاتی ہے اور غذا کا کام بھی دیتی ہے حمل کے دوران حاملہ کے جسم کے نازک مقامات پر سیاہ نیلگلوں حلقے بن جاتے ہیں جن کی بدولت حرارت اور تیز روشنی کی شعاعیں اعصاب کو ضرر نہیں پہنچا سکتی ہیں۔ وضع حمل میں جسم کو سب سے زیادہ خطرہ جریان خون کا ہو سکتا ہے جو کہ آنول کی پیدائش کا لازمہ ہے۔ لیکن حکیم مطلق نے ایسا انتظام کر رکھا ہے کہ حاملہ کے خون کے اندر بعض ایسے ذرات کا اضافہ ہو جاتا ہے جن کی مدد سے خون جلدی گاڑھا ہو کر جم جانے کی صلاحیت پیدا ہو جاتی ہے۔ ان ذرات کو انگریزی میں (Blood Platilatts) کہتے ہیں اس کے بعد دوسرا خطرہ جو زچہ کو ہو سکتا ہے وہ پرسوت کا بخار ہے۔ اس کا بھی خالق کائنات نے خلیقانہ انتظام یہ کر رکھا ہے کہ حمل کی حالت میں خون کے اندر سفید ذرات (Leuco Cytes) کثرت سے پیدا ہونے لگتے ہیں جو ہر قسم کے موذی جراثیم کا ایسی خوبی اور چابکدستی سے مقابلہ کرتے رہتے ہیں کہ عام حالات میں پرسوت کے بخار کا خطرہ بالکل ہی نہیں رہتا۔

حسن اور کشش

یہ عام مشاہدہ کی بات ہے کہ اگر غذا، معمول اور ماحول کی خلاف ورزیاں سرزد نہ ہوں تو حمل کے بعد عورت کی قوت و توانائی اور صحت ہی نہیں بلکہ اس کے حسن و جوانی میں بھی اضافہ ہوتا

ہے اسکی مخفی قوتوں کو نشو و نما ملتی ہے جس سے چہرے اور جسم کی کشش میں اضافہ ہوتا ہے اور حاملہ عورت نہایت خوبصورت لگتی ہے۔ قرون وسطی کی آرٹ گیلریاں اس بات کی گواہ ہیں کہ حاملہ کو حسن کی ملکہ سمجھا جاتا تھا۔ قدیم زمانے میں اگر کسی عورت نے مصور سے تصویر بنوانا ہوتی تھی تو وہ حمل کی حالت میں بنواتی تھی یہاں تک کہ خوبصورت تصویر بنوانے کی خواہش رکھنے والی عورتیں پیٹ پر روئی باندھ کر مصور کے سامنے کھڑی ہوتی تھیں تاکہ ان کی تصویر خوبصورت بنے۔

وضع حمل چونکہ ایک طبعی حالت ہے اور مرض نہیں ہے اس لئے اس میں علاج کی نہیں بلکہ احتیاطوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر احتیاطوں کو ملحوظ رکھا جائے اور کوئی خلاف ورزی نہ ہو تو زمانہ حمل میں عورت صحت کی لطف اندوز کیفیت میں رہتی ہے۔ بشرطیکہ اس کا ذہن اس حالت اور ایک مقدس فریضہ اور فطرت کی نعمت کے طور پر قبول کر رہا ہو۔ جبکہ وضع حمل کی منزل معمولی تکلیف کے بعد طے ہو جانے سے عورت قدرت کے اس عظیم الشان اور بے مثل تحفہ سے فیض یاب ہوتی ہے جس کو بچہ یا اولاد کہتے ہیں۔ یہ بات قابل ذکر ہے کہ زندگی میں ایک بار حمل یا وضع حمل کے تجربہ سے گزرنے سے پہلے ہی یعنی شادی اور پہلے بچے کی ولادت کے درمیانی عرصہ میں ادویات اور دوسرے مانع حمل ذرائع اختیار کرنے سے ایک عورت کے جسمانی نظام میں جو پیچیدگیاں پیدا ہو سکتی ہیں وہ حمل کے بوجھ اور وضع حمل کی تکلیف سے کہیں زیادہ تکلیف دہ اور نقصان دہ ہوتی ہیں ان تکالیف میں رحم کے نقائص سے لے کر بانجھ ہو جانے تک کے خطرات شامل ہیں۔

جہاں تک حمل کے دوران خواہ یہ پہلا ہو دوسرا تیسرا یا چوتھا حاملہ کے مختلف تکالیف میں مبتلا ہونے کا تعلق ہے اس سلسلے میں طب نے انسان پر بڑے احسانات کئے ہیں طب نے وہ تمام ضروری احتیاطیں انسان تک پہنچائی ہیں جن کی پابندی سے کوئی بھی حاملہ ہر تکلیف سے محفوظ رہ کر حمل سے خوفزدہ ہونے کی بجائے اس فطری نعمت کا لطف اٹھا سکتی ہے۔ یہ احتیاطیں غذا، معمول

اور ماحول سے متعلق ہیں۔

غذا کی احتیاطیں

حمل کے دوران حاملہ اور جنین دونوں کو چار چیزوں کی کمی کا سامنا کرنا پڑتا ہے یہ چار چیزیں کیلشیم، فولاد، آئیوڈین اور حیاتین وٹامنز ہیں۔ ان اجزاء کی کمی چونکہ حاملہ اور جنین دونوں کے لئے کسی نہ کسی نقصان کا باعث ہوتی ہے اس لئے ان کا غذا یا دوا کے ذریعے پورا کرنا ضروری ہوتا ہے قدرت خود بھی ان اجزا کی کمی کو پورا کرنے کے لئے حاملہ کی طبیعت میں ان اشیاء کی خواہش پیدا کر دیتی ہے جن سے یہ اجزاء ملتے ہوں۔ اسکی بڑی مثال کیلشیم کی کمی ہے جس کے ہو جانے سے حاملہ عورتیں چونا، کوئلہ اور مٹی وغیرہ کھانے لگتی ہیں حالانکہ عام حالات میں ان کی طبیعت ان چیزوں کی طرف مائل نہیں ہوتی۔ کیلشیم فاسفورس وغیرہ جنین کی ہڈیوں کی نشوونما اور ان کو مضبوط بنانے کیلئے ضروری ہوتے ہیں اس لئے قدرت جنین کی ضروریات کو والدہ کی ضروریات پر ترجیح دیتی ہے یہ عام مشاہدے کی بات ہے کہ بعض اوقات حاملہ کے دانت کمزور ہو کر کیڑا لگ جاتا ہے پنڈلیوں میں درد رہتا ہے اور عضلات پھڑکتے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ کیڑا تو ہوتا ہی نہیں۔ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ قدرت ماں کی ہڈیوں کو نرم کر کے اور اس کے دانتوں کو تحلیل کر کے ان سے کیلشیم نکال کر جنین کو پہنچاتی ہے لہٰذا سب سے ضروری تقاضہ یہ معلوم ہوتا ہے کہ حاملہ اپنے جسم میں کیلشیم کی مقدار کو پورا رکھے جسکا سب سے بہترین اور سستا ذریعہ دودھ ہے۔ دودھ کیساتھ کوئی ترش چیز ہرگز نہیں لینی چاہئے کیونکہ ترشی کیلشیم کو دودھ سے الگ کر کے ضائع کر دیتی ہے۔ حمل کے آخری تین ماہ میں کیلشیم کی ضرورت اور زیادہ ہوتی ہے۔ اگر یہ دودھ سے پوری نہ ہو تو کیلشیم والی دوسری غذاؤں مثلاً سیب، ناشپاتی، انڈہ، مچھلی وغیرہ کے علاوہ دواؤں سے بھی حاصل کیا جاسکتا ہے۔

فولاد کی کمی سے حاملہ کو بھس (خون کی کمی) کی شکایت ہوجاتی ہے اس کی علامتوں میں

چہرے کا زرد ہونا سانس جلدی پھولنا اور بھوک کی کمی شامل ہیں۔ فولاد پالک کے ساگ، بکری کے جگر یعنی کلیجی اور سبز پتوں والی سبزیوں سے حاصل کیا جاسکتا ہے۔

بعض امراض کی طرف طبیعت کا میلان روکنے کیلئے جسم کو آئیوڈین کی ضرورت ہوتی ہے جس کا قدرتی ذریعہ سمندر کی تازہ مچھلی ہے دریا کی مچھلی میں آئیوڈین کم ہوتی ہے اس کے علاوہ پھلیاں، مٹر، چقندر، بند گوبھی، گاجر، آڑو اور سیب بھی آئیوڈین کے قدرتی ذرائع ہیں۔

حاملہ اور جنین دونوں کیلئے حیاتین (وٹامنز) بہت ضروری ہوتے ہیں خصوصاً وٹامن اے، اور ڈی کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ وٹامن اے اور ڈی، مچھلی کے تیل اور آم سمیت زرد پھلوں اور سبزیوں سے حاصل ہوتے ہیں جبکہ سردی کے دنوں میں سورج کی تمازت بھی وٹامن اے اور ڈی کا بلا قیمت فطری ذریعہ ہے۔

معمول اور ماحول

حاملہ کو چاہئے کہ وہ جسم اور لباس صاف رکھے۔ ہلکی غذائیں استعمال کرے روشن اور ہوادار کمرے میں سوئے۔ لباس تنگ نہ ہو۔ روزانہ سیر کرے۔ زیادہ محنت، مشقت اور بھاری کام نہ کیا جائے۔ سیڑھیوں پر چڑھتے اور اترتے وقت احتیاط سے قدم رکھا جائے۔ وزن کا ریکارڈ رکھا جائے اگر وزن بڑھ جائے تو غذا کم کر دی جائے وزن کم ہو جائے تو غذا بہتر کر دی جائے۔ جب پیٹ بڑھ جائے تو کمر بند استعمال کیا جائے۔ آخری تین ماہ کے دوران پیشاب کا معائنہ باقاعدگی سے کروایا جائے۔ تاکہ اعضائے بول اور رحم میں اگر کوئی تکلیف پیدا ہو تو اسکا پتہ چلتا رہے۔ آخری تین ماہ میں گوشت کا استعمال کم کر دیا جائے۔ قبض ہرگز نہ ہونے دی جائے۔ اس مقصد کیلئے قبض کشا غذائیں اور دوائیں استعمال کی جائیں۔

جسمانی صحت کے ساتھ ساتھ دماغی اور روحانی صحت بھی ضروری ہوتی ہے۔ حاملہ کو چاہئے

کہ وہ ہر قسم کے حوادث پریشانیوں تفکرات اور ہیجان پیدا کرنے والے مناظر کے علاوہ ایسی تحریریں پڑھنے سے بھی پرہیز کرے جو ذہن کو خلل جھٹکے یا پریشانی سے ہمکنار کرتی ہوں۔ حمل کے دوران اگر کوئی بھی امراضی کیفیت پیدا ہو تو اس کے فوری رفع کیلئے قابل اور ماہر معالج سے رجوع کیا جائے۔ مزید تفصیلات کے لئے ''حاملہ خواتین کے مسائل کا حل'' کے زیر اعنوان اسی کتاب میں پڑھیں۔

خواتین کے جنسی مسائل

یہ سمجھنا کہ جنسی مسائل صرف مردوں کا حصہ ہوتے ہیں صحیح نہیں ہے جنسی صلاحیتیں مردوں کی طرح خواتین میں بھی کم ہوسکتی ہیں یعنی وہ بھی بے رغبتی کے علاوہ لطف اور تسکین وراحت سے محروم رہ سکتی ہیں اس سلسلے میں خواتین اور مردوں کے جنسی اعضا کا فرق نمایاں کردار ادا کرتا ہے۔ خواتین میں اعضا پوشیدہ رہتے ہیں جنھیں بیرونی مداخلت (مردانہ جنسی عضو کی کارکردگی سے تحریک وتشفی ملتی ہے خواتین کی تین اہم شکایات ہوتی ہیں: سردمہری یعنی خواہش کا نہ ہونا جس کی وجہ سے ان میں ہیجان پیدا نہیں ہوتا، لذت ولطف کی کمی اور زنانہ پوشیدہ حصے کی خشکی۔

مردوں کے جنسی اعضاء میں دوران خون بڑھا کر انھیں وظیفہء زوجیت کے قابل بنانے والی دواؤں کی تیاری کے بعد مغربی معالجین اور دواساز ادارے اب خواتین کے ان مسائل کے حل کیلئے کوشاں ہیں۔ چنانچہ کم از کم چھ دواساز ادارے ایسی دوائیں تیار کرنے کی کوشش کر رہے ہیں ان میں مردانہ ہارمون ٹیسٹوسٹیرون کی چسپاں ہونے والی پٹیاں قابل ذکر ہیں۔ یہاں یہ بتانا ضروری محسوس ہوتا ہے کہ مردانہ ہارمون کی کچھ مقدار خواتین میں جنسی خواہش پیدا کرنے کے لئے ضروری ہوتی ہے اور یہ ہارمون ان میں بنتا بھی ہے۔ چنانچہ طب یونانی، اسلامی میں لبوبِ کبیر وغیرہ جیسی دوائیں ایسی خواتین کے لئے بھی تجویز کی جاتی ہیں گویا اس کا مقصد مردوں کی طرح ان کے جنسی اعضاء میں بھی خون کی گردش بڑھا کر جنسی تحریک پیدا کرنا ہوتا ہے۔

دواسازوں کے علاوہ خالص علمی سطح پر بھی ماہرین خواتین کے ان مسائل پر بڑی توجہ دے رہے ہیں، کیوں کہ یہ بات محسوس کی جارہی ہے کہ اب تک خواتین کے ان جنسی مسائل پر تحقیق

معنوں میں توجہ نہیں کی گئی تھی۔ مردوں کے سلسلے میں تو تمام تر توجہ ایستادگی پر مرکوز رہتی ہے۔ جب کہ خواتین کے مسائل مختلف، گونا گوں اور وسیع ہوتے ہیں۔ ان کا کچھ ذکر ہم اوپر کر آئے ہیں۔

شکاگو یونیورسٹی کے علاوہ ٹیکساس یونیورسٹی میں بھی گزشتہ پانچ چھ سال سے ان پر غور و تحقیق ہو رہی ہے اور اس کے لئے خاصی رقمیں مختص کی گئی ہیں۔

ان کے علاوہ ویاگرا تیار کرنے والی کمپنی بھی اب خواتین پر اس کے اثرات کا جائزہ لے رہی ہے کہ کیا اس کے استعمال سے خواتین کے یہ جنسی مسائل حل ہو سکتے ہیں؟ اس سلسلے میں اہم معلومات بوسٹن یونیورسٹی کے اسکول آف میڈیسن سے ملی ہیں۔ اس یونیورسٹی کے تحقیق کار اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ خواتین میں رگوں کی سختی (صلابتِ شرائن) جنسی خواہش کے ابھارنے میں رکاوٹ ثابت ہوتی ہے۔ چنانچہ اسی کی وجہ سے عمر میں اضافے کے ساتھ ساتھ ان میں بے رغبتی اور سرد مہری بڑھتی جاتی ہے اس رپورٹ سے یہی واضح ہوتا ہے کہ ان کے جنسی اعضا میں بھی دوران خون بڑھا دینے سے یہ مسئلہ حل ہو سکتا ہے اس تحقیقی کام کے نگران ڈاکٹر اردن گولڈسٹین کے مطابق اس معاملہ میں بظاہر مرد اور عورت مختلف نظر آتے ہیں لیکن بغور مطالعہ سے ثابت ہو گیا ہے کہ ان میں کئی باتیں مشترک ہوتی ہیں۔

ایک اور محقق جولیا ہے مین جوئیل کی واشنگٹن یونیورسٹی میں نفسیات کی پروفیسر ہیں، ڈاکٹر گولڈسٹین کے خیال سے اتفاق نہیں کرتیں۔ ان کے مطابق خواتین خرگوش نہیں ہیں کہ ان پر لیبارٹریوں میں تجربات کئے جائیں۔ خواتین کے ان تمام جنسی مسائل کا نفسیاتی پہلوؤں اور عوامل سے بڑا گہرا تعلق ہوتا ہے۔

جیسا کہ آپ پڑھ چکے ہیں، خواتین کی جنسی خواہش کے ابھارنے میں مردانہ ہارمون اہم کردار ادا کرتے ہیں تحقیقات سے بھی ثابت ہوا ہے کہ سن یاس (مینو پاز) کے دوران خواتین کے جسم میں اس ہارمون کی تیاری گھٹ کر نصف ہو جاتی ہے جس سے یہ نتیجہ اخذ کیا جا رہا ہے کہ خواتین کے جسم میں اس ہارمون کی تیاری کی رفتار میں کمی کی وجہ سے ان میں جنسی بے رغبتی اور سرد مہری پیدا ہوتی ہے واضح رہے کہ مردانہ اور زنانہ ہارمون پر مشتمل مرکب گولیوں کا استعمال مغرب میں عرصے سے ہو رہا ہے۔ اس کے استعمال سے ان میں بے رغبتی کی شکایت باقی نہیں رہتی۔

خواتین میں جنسی بے حسی

معاشرتی ثقافتوں میں بالعموم اور پاکستانی ثقافت میں بالخصوص جنسی صحت کی تعلیم کی جانب توجہ بہت کم بلکہ نہ ہونے کے برابر ہے۔ خاص طور پر وہ معلومات جن پر زن و شوہر کی صحت اور مسرت کا انحصار ہے اس کا صحیح علم صحیح معلومات کی بڑی کمی پائی جاتی ہے۔ جبکہ اس کے برخلاف بہت سی ناقص اور نقصان پہنچانے والی غلط نوعیت کی معلومات، توہمات اور غلط فہمیاں پائی جاتی ہیں۔ یہ ساری معلومات ان کوکوک شاستر قسم کی کتابوں سے حاصل ہوتی ہیں جو جنسی جذبات کو بھڑکانے کے لئے فرضی قصے اور کہانیاں شائع کی جاتی ہیں۔ اس کا نتیجہ یہ ہے کہ جنسی تعلقات یا ضبط تولید پر جو جدید نقطہ نظر جو طبی معلومات ہونی چاہئیں ہمارے ملک کا بڑا طبقہ ان سے نابلد ہوتا ہے۔

اس سلسلے میں معالجین کے پاس آنے والے مریض جسمانی اور عضویاتی غیر تشفی بخش کارکردگی کی شکایت کے ساتھ ساتھ جنسی بے چینی، کشیدگی سرد مہری کی شکایت بھی کرتے ہیں۔

ازدواجی تعلقات کے سلسلے میں کچھ عرصے سے ایک اور شکایت کا اضافہ ہو گیا ہے اور وہ ہے خواتین میں سرد مہری یعنی جنسی خواہش کی کمی کی شکایت کرتی ہیں ان کا کہنا ہے کہ ان میں جنسی خواہش نہ ہونے کے برابر ہے۔

جنسی عمل میں پیدا ہونے والی رکاوٹوں اور عضویاتی نقائص کا علاج تو آسانی سے کیا جاتا رہا ہے، اس کے برعکس جنسی سرد مہری یا بے حسی کی جو شکایات، سامنے آ رہی ہیں ان معاملات میں

انفرادی طور پر ہی مسائل کو الگ الگ کیا جا سکتا ہے۔ لیکن جیسا کہ ڈاکٹر برنارڈ کا کہنا ہے اگر جنسی خواہش کم ہو چکی ہے تو اس کا مطلب یہ نہیں کہ اسباب و وجوہ لا پتہ ہیں۔

دیکھا گیا ہے کہ جنسی دلچسپی میں کمی کا ایک بڑا سبب کام کا دباؤ ہوتا ہے سان فرانسسکو کے ایک ماہر نفسیات اور مصنف لونی بارلیش کا یہی خیال ہے۔ مرد حضرات عام طور پر جنسی عمل کو محض ایک ذریعہ تفریح سمجھتے ہیں۔ اس کے برعکس بیشتر خواتین اسے ایک ایسا اہم کام سمجھتی ہیں۔ جس کیلئے انہیں ذہنی اور جسمانی طور پر بہترین حالت میں ہونا چاہئے۔ دن بھر کی بے اندازہ تھکن اور جذباتی خلا ان کی اس اضافی توانائی کو سخت نقصان پہنچاتا ہے جسے وہ وظیفہ زوجیت کے لئے ضروری سمجھتی ہیں۔ بہت سے جوڑے ایسے دیکھے گئے ہیں جو اپنی بے پناہ مصروفیات اور ذمہ داریوں کے پہاڑ تلے اپنی جنسی خواہشات کو دفن کر دیتے ہیں۔ وہ اپنے فرائض کے بارے میں اتنے بااصول اور مصروف ہوتے ہیں کہ جنسی عمل اس وقت بھی انجام نہیں دیتے جب وہ اس کی ضرورت محسوس کرتے ہیں۔ نیویارک سٹی کے ممتاز ماہر نفسیات اوفٹ نے اس نقطے پر بحث کرتے ہوئے زور دیا ہے کہ لوگ عام طور پر اس غلط فہمی میں مبتلا ہوتے ہیں کہ جنسی عمل کیا ہے اسے تو جب چاہیں فوری طور پر پایا تکمیل تک پہنچا دیا جائے گا۔ اس خیال سے وہ اس کام کے لئے وقت نہیں نکالتے لیکن جب ایک جوڑا اس کام کے لئے وقت نہیں صرف کرتا تو پھر اس پر یہ انکشاف ہوتا ہے کہ جنسی خواہش کی تکمیل تو بڑی اہم چیز ہے۔

اوکلینڈ کلے فورنیا کی ماہر جنسیات کیرول اپلین کی رائے ہے کہ دباؤ کی ایک اور قسم ان عورتوں میں پائی گئی ہے جنہیں پہلے کوئی تجربہ نہیں ہوتا۔ وہ جب مسلسل جنسی اشتعال میں رہنے کی کوشش کرتی ہیں تو اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ان خواتین میں بد دلی اور جنسی عمل سے ایک طرح کی بے رغبتی ہونے لگتی ہے۔ ڈاکٹر برنارڈ کا خیال ہے کہ اگر سب نہیں تو ایسی عورتوں کی ایک بڑی تعداد میں دباؤ کی یہ کیفیت بھی دیکھنے میں آئی ہے کہ وہ جنسی فعل یا وظیفہ زوجیت کو دنیا کا سب سے اہم اور دلچسپ کام سمجھ کر اسی کے بارے میں سوچتی ہیں اس دباؤ کے مقابلے میں دوسرے

تمام اسباب ثانوی حیثیت رکھتے ہیں۔ بعض خواتین اپنے ساتھی کی جنسی بیداری کے لئے جوابی عمل ضروری سمجھتی ہیں لیکن ڈاکٹر برنارڈ کہتے ہیں کہ وہ عورت جو جنسی فعل کو ایک معمولی کاروائی نہیں سمجھتی اور اسے زیادہ دانش مندانہ انداز میں اہمیت دیتی ہے وہ اپنی ذات کو محبوبیّت اور ناز برداری کا مرکز بنا لیتی ہے۔

ماہر نفسیات ڈاکٹر اوفٹ کا کہنا ہے کہ بہت سے مرد جنسی عمل کے لئے صبح کا وقت پسند کرتے ہیں جب کہ خواتین اس وقت کو اس کام کے لئے مناسب نہیں سمجھتیں۔ پسند کا یہ اختلاف جزوی طور پر طبعی اور عضویاتی ہوتا ہے۔ جن خواتین میں سرد مہری اور عدم دلچسپی کا ایک عام سبب ہے۔ اکثر صبح کو بیدار ہونے کے فوراً بعد ہی جسمانی طور پر عمل کے لئے تیار ہوتے ہیں اور اسے فوری کاروائی کا قدرتی اشارہ سمجھتے ہیں۔ اس کے برعکس خواتین میں بالعموم علی الصبح جنسی عمل کا رجحان نہیں پایا جاتا، بلکہ بعض تو صبح کو اس کام کے لئے موزوں اور مناسب ہی نہیں سمجھتیں۔ ان کے خیال میں صبح کا تعلق تو بچوں کی دیکھ بھال اور گھر کے کام کاج سے ہوتا ہے۔ ڈاکٹر اوفٹ اس سلسلے میں کہتے ہیں کہ یہ بھی ضروری نہیں کہ علی الصبح کا وظیفہ زوجیت لازماً بدمزگی پر منتج ہو۔ اس وقت بھی چند شرائط اور احتیاط کے ساتھ جنسی عمل فطری اور پُرمسرت انداز میں انجام دیا جا سکتا ہے

سان فرانسسکو کی ماہر جنسیات لوریٹا ہیروئیاں کی رائے ہے کہ کبھی کبھی رات کے وقت بھی یہ عمل مسئلہ بن سکتا ہے۔ ایسا اس وقت ہوتا ہے جب عورت دن بھر کی مصروفیات کے اختتام پر نفی میں جواب دیتی ہے۔ وہ کہہ سکتی ہے کہ ابھی ابھی تو رات کا کھانا کھایا ہے بچے اپنے بستروں میں ہیں۔ آخر اب اسے اپنے لئے بھی تو وقت درکار ہے اور جب یہ چھوٹے موٹے جھگڑے نمٹ جائیں تو ایک اور مسئلہ اٹھ کھڑا ہوتا ہے اور وہ یہ ہے کہ فریقین میں سے جو کوئی پہل کرتا ہے وہ فریق ثانی کے مقابلے میں تیز خواہش کے سبب عجلت میں ہوتا ہے۔ تحریک ہمیشہ مرد کی طرف سے ہوتی ہے جو کوئی پہل کرتا ہے وہ فریق ثانی کے مقابلے میں تیز خواہش کے سبب عجلت میں ہوتا ہے تحریک ہمیشہ مرد کی طرف سے ہوتی ہے اور عورت کو اس کا موقع ہی نہیں ملتا کہ وہ خود اس عمل کو

مناسب طور پر تیار کر سکے۔ اس پہلو کو نظر میں رکھے بغیر مرد کی ساری کوششیں یہ ہوتی ہیں کہ حساس مقامات سے فائدہ اٹھا کر عورت کو اس کام کے لئے جلد تیار کر لے۔ ظاہر ہے کہ اس میں بھی نفسیاتی پیچیدگیاں پیدا ہوتی ہیں۔

جنسی خواہش کے فقدان یا کمی کا سراغ بعض دوسرے معاملات سے بھی لگایا جا سکتا ہے جس میں جوڑوں کے درمیان تعلقات میں جنسی عدم تعاون خاص طور پر قابل ذکر ہے بعض اوقات یہ صرف جنسی خواہش میں خرابی کا معاملہ ہوتا ہے۔ جنسی خواہش کا کوئی متعین ومخصوص پیمانہ نہیں کہ مرد کی خواہش لازماً زیادہ اور عورت کی کم ہونی چاہئے۔ جنسی خواہش میں اختلاف اور کمی و بیشی قطعاً انفرادی معاملہ ہوتا ہے۔ بالکل اسی طرح جیسا گھر کا نظام چلانے اور بچوں کی پرورش و پرداخت کے مسئلے پر شوہر اور بیوی میں رائے کا اختلاف ہوتا ہے۔

ایک ۲۵ سالہ خاتون شیرون نے اپنے معالج سے شکایت کی کہ اس کا ۲۹ سالہ شوہر مارک گھر میں داخل ہوتے ہی اپنی جنسی خواہش کا اظہار کرتا ہے جبکہ شیرون کی شادی کو دو سال ہوئے ہیں ایک ہفتے میں ایک بار وظیفہ زوجیت ادا کرنے کو کافی و مناسب سمجھتی ہے۔ ان دونوں میں مسئلہ کا شکار کون ہے؟

ڈاکٹر کیرول ایلین کا خیال ہے کہ اس کیس میں شیرون کو جنسی خواہش میں کمی کی مریض قرار دینا غلط ہوگا جبکہ مارک نے جنسی فعل کو بے چینی، تنہائی، انتشار اور مایوسی سے کچلے ہوئے جذبات کو تسکین دینے کا ذریعہ بنا رکھا ہے۔ اسے اپنے احساسات اور جذبات کے اظہار کے لئے دوسرے ذرائع استعمال کرنے چاہئیں۔ دوسری طرف شیرون کے لئے ضروری ہے کہ وہ جنسی تقاضوں کی اہمیت کا زیادہ شعور حاصل کرے۔ نیز یہ کہ ان تقاضوں سے کس طرح نمٹنا چاہئے۔ شیرون کے نفسیاتی معالج نے اسے جو مشورے دیئے اس پر عمل کر کے اس نے اصل اسباب کا پتا چلالیا۔

دوسرا واقعہ ۲۸ سالہ ہولی کا ہے جو اپنے شوہر اور دو چھوٹے بچوں کے ساتھ چار سال سے رہ

رہی تھی۔ ان دونوں نے چھ ماہ تک جنسی عمل سے گریز کیا۔ ہولی اسے مایوس کن اور غیر فطری سمجھتی ہے۔ لیکن ماہر نفسیات ڈاکٹر کیرول کا خیال ہے کہ ہولی کے مسئلے جنسیات سے کوئی تعلق نہیں۔ ہولی ایک تعلیم یافتہ خاتون ہے اسے اپنے شاندار مستقبل کا خیال ہے اسے یہ سوچ کر پریشانی ہوتی تھی کہ جنسی معاملات میں الجھ کر کہیں وہ گھر کے باہر کوئی کام کرنے کے قابل نہ ہو جائے۔ اس نے وظیفہء زوجیت ادا کرنے سے اس لئے انکار کیا تھا کہ اسے ڈر تھا کہ وہ اس معاملہ میں سرگرم ہو کر اپنی انا کھو بیٹھے گی اور اس کا اپنا احساسِ خودداری مٹ جائے گا۔

ڈاکٹر ایلین نے خود پسندی کی تسکین کے لئے ہولی کو مشورہ دیا کہ اسے بلا تاخیر کوئی جز وقتی ملازمت کر لینی چاہئے جو اس نے کر لی۔ اس کے بعد ہولی اور براؤن میں زیادہ ہم آہنگی پیدا ہوگئی۔ وہ مشترکہ دلچسپیوں سے زیادہ لطف اندوز ہونے لگے اور ایک دوسرے کے لئے زیادہ وابستگی محسوس کرنے لگے۔ ڈاکٹر برنارڈ کے خیال میں جنسی اختلاف کی صورت میں شادی شدہ جوڑوں کو یہ حق حاصل ہے کہ وہ سرد مہری، برہمی، اور خفگی پر کھل کر اپنے احساسات کا اظہار کریں۔ اگر آپ ان جذبات کو دباتے ہیں یا نظر انداز کرتے ہیں تو گویا آپ اپنی جنسی بے رغبتی میں اضافہ کر رہے ہیں۔ اس لئے آپ ان لمحات سے خود کو ہم آہنگ نہیں کر پاتے جنہوں نے ان جذبات کو جنم دیا ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ جنسی عمل میں اختلاف کے دوران پیدا شدہ احساسات کے بارے میں کوتاہیوں، پریشانیوں اور شکایات پر باہم آزادانہ تبادلِ خیال کرتے رہنا چاہئے۔ اس نوعیت کی بات چیت سے جنسی اختلافات کا فوری خاتمہ تو ضروری نہیں البتہ اس کے خاتمہ کی طرف پیش رفت کا آغاز ہو جائے گا۔

معالجے کی تجویز کردہ گولیوں کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ ان سے جنسی خواہش میں کمی واقع ہوتی ہے۔ ان دواؤں کی فہرست میں سکون بخش گولیاں، بلڈ پریشر کے لئے استعمال کی جانے والی دوائیں وغیرہ شامل ہیں۔ کوکین، حشیش اور الکوحل کا دیرینہ استعمال بھی جنسی تڑپ کو متاثر اور کمزور کرتا ہے۔

حمیدی

خواتین کیلئے
صحت و تندرستی کے
چند ضابطے

حمیدی

سکون، صحت اور تندرستی

بلاشبہ یوگا کی اہمیت وافادیت اپنی جگہ مسلم شدہ ہے تاہم بیشتر افراد کو یہ تکنیک کافی مشکل لگتی ہے۔اس لئے وہ چاہنے کے باوجود بھی اسے نہیں کر سکتے لیکن اس وقت جو تکنیک ہم آپ کو بتا رہے ہیں اسے مراقبہ (Meditation) کہتے ہیں۔اس کی خاص بات یہ ہے کہ یہ نہ صرف آسان ہے بلکہ اس کے فوائد بھی یوگا جیسے ہیں اور مزے کی بات یہ ہے کہ اس میں آپ کو کسی قسم کی اٹھک بیٹھک کی ضرورت بھی نہیں پڑتی۔

مراقبہ کیا ہے؟

مراقبہ ایک سادہ اور آسان سا طریقہ ہے۔اسے ذہنی تنظیم کا نام بھی دیا جا سکتا ہے۔اس میں آپ نے اپنی تمام توجہ اپنے ذہن پر مرکوز رکھنا ہوتی ہے تاکہ آپ کا ذہن اپنے مقصد سے ادھر ادھر نہ ہٹ سکے۔مطالعہ سے یہ چیز ثابت ہوئی ہے کہ روزانہ صرف 15 منٹ کا مراقبہ آپ کی طبی اور ذہنی صحت پر خوشگوار اثرات مرتب کریگا۔آپ کا بلڈ پریشر معمول پر لاتا ہے۔اعصاب کو سکون بخشنے کے ساتھ ساتھ آپ کے مدافعتی نظام کو مضبوط بناتا ہے تاکہ آپ روزمرہ کے دباؤ سے آزاد رہ کر پیشہ وارانہ کارکردگی کو بہتر سے بہتر بنا سکیں۔

جاپان میں منسٹری آف لیبر کیبنٹ نے مراقبہ کے فوائد کا جائزہ لینے کے لئے 477 ملازمین کو اس کی تربیت دی۔مطالعہ سے یہ بات ظاہر ہوئی کہ ان ملازمین کی نہ صرف کارکردگی بہتر ہوگئی بلکہ مختلف امراض کی شکایت بھی عام ملازمین کی نسبت ان میں بہت کم رہی۔

مراقبہ ذہنی توازن کو قائم رکھتا ہے

مراقبہ آپ کے جسم اور ذہن کے لئے ایک طاقتور ہتھیار ہے۔ ماہرین کے مطابق زیادہ تر دماغ کا بایاں حصہ استعمال کرتے ہیں جو ہمارے روزمرہ کے منطقی معاملات حل کرتا ہے اور عموماً حقیقت پسندانہ طرز فکر کا ترجمان ہوتا ہے۔ جبکہ ہمارے دماغ کا دایاں حصہ ''جذبات'' سے منسلک ہوتا ہے جو عموماً کم استعمال ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ہمارا ذہن زیادہ تر غیر متوازن رہتا ہے چنانچہ ذہن کا یہ عدم دباؤ، پریشانیاں اور دیگر امراض کا باعث بنتا ہے۔ مطالعہ سے یہ بات ثابت ہوئی کہ مراقبے کا سب سے اہم کام ہمارے ذہن کو متوازن رکھنا ہوتا ہے۔ یہ صرف ہمارے دباؤ کو کم ہی نہیں کرتا بلکہ ہمارے جسم کو دیگر بیماریوں کے خلاف موثر مقابلہ کرنے کے لئے تیار بھی کرتا ہے۔

ایک معروف جنرل پریکٹیشنر (GP) اور اسپیشلسٹ ہالیسٹک میڈیسن (Holistic Medicine) ڈاکٹر روزی ڈینل کہتی ہیں کہ ''مراقبہ کے ذریعے آپ اپنے دماغ میں پیدا ہونے والے پیغام رسانی پر مشتمل مادوں کے عمل کو بدل سکتے ہیں۔ ہمارے دماغ میں ایسے وصول کنندے (Receptors) ہوتے ہیں جو پورے جسم سے ملنے والے پیغامات پر اپنا ردعمل ظاہر کرتے ہیں۔ مستقل قسم کے دباؤ کی صورت میں مراقبہ انسانی جسم کے خلاف وصول ہونے والے مضر پیغامات کو دماغ تک پہنچنے نہیں دیتا۔ اسی وجہ سے ہم مراقبہ کے دوران سکون اور طمانیت محسوس کرتے ہیں۔

وقت اور جگہ کا تعین ضروری نہیں

مراقبے کی ایک اور اچھی بات یہ ہے کہ اسے آپ کبھی بھی، کسی بھی جگہ اور جب چاہیں کر سکتے ہیں۔ اس کے لئے آپ کو دن میں کسی بھی وقت 15 سے 20 منٹ درکار ہوں گے آپ اسے گھر پر، دفتر میں، یہاں تک کہ آپ ٹرین میں بھی کیوں نہ بیٹھے ہوں آرام سے کر سکتے ہیں لیکن ضروری بات یہ ہے کہ اسے روزانہ کی بنیاد پر کیا جانا چاہئے ورنہ اسکے بھرپور نتائج نہیں مل سکیں گے

ماہرین نے اگرچہ وقت اور جگہ کا تعن نہیں کیا لیکن پھر بھی ان کے خیال میں مراقبے کا بہترین وقت صبح کا ہے خاص طور جب آپ سو کر اٹھتے ہیں۔ کیونکہ اس وقت آپ کا ذہن ہلکا پھلکا اور کسی قسم کے دباؤ سے آزاد ہوتا ہے لیکن اگر آپ شام کو آسانی محسوس کرتے ہیں تو یہ بات یاد رکھیں کہ مراقبہ کرنے سے پہلے کم از کم 10 منٹ اپنے ذہن کو مکمل طور پر دن میں ہونے والی سرگرمیوں سے آزاد کرنا ہوگا۔ خاص طور پر ایسی باتوں کو ذہن سے نکالنا ہوگا جو آپ کے لئے دباؤ یا پریشانی کا سبب بنی ہیں اگر آپ تھوڑی سی دیر کے لئے تیز قدمی (Brisk Walk) کر لیتے ہیں یا کوئی بھی ایسی چھوٹی موٹی ورزش جس سے آپ کی اعصابی توانائی بحال ہو جائے تو مراقبے کے زیادہ بہتر نتائج برآمد ہوں گے۔

ہوسکتا ہے کہ جب آپ پہلی مرتبہ مراقبہ شروع کریں تو اپنے ذہن کی اندرونی آواز سے پریشان ہو جائیں لیکن فکر کی کوئی بات نہیں۔ آپ کا ذہن آہستہ آہستہ خالی ہو جائے گا۔ پھر آپ اپنے مقصد پر سوچ مرکوز کر دیں اور اگر کسی چیز سے نجات چاہتے ہیں تو یہ الفاظ منہ سے کہیں، جیسے ''میں جلد ہی قرض سے نجات حاصل کرلوں گا'' وغیرہ وغیرہ۔ آواز اتنی رکھیں کہ آپ کے کان بھی سن سکیں لیکن اگر آپ ہلکی آواز میں بولنا چاہتے ہیں تو بھی بول سکتے ہیں۔ دونوں کے نتائج ایک جیسے ہیں اور سب سے ضروری چیز یہ ہے کہ آپ کی خصوصی توجہ اپنے سانس پر ہونی چاہئے۔ مثبت چیز سوچیں تو سانس اندر کی جانب لیں اور جب سانس باہر نکالیں تو منفی بات سوچیں۔

مراقبہ کیسے کیا جائے؟

1) اپنے جوتے اتار لیں اور کسی آرام دہ جگہ پر ٹانگیں سیدھی کر کے بیٹھ جائیں۔ اپنی آنکھیں بند کرلیں اور اپنی تمام تر توجہ سانس لینے اور خارج کرنے پر مرکوز کر لیں۔ جسم بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔

2) آہستہ آہستہ اپنے جسم کی طرف توجہ موڑ لیں۔ اپنے پاؤں سے اس کا آغاز کریں۔ مراقبے کے دوران یہ سوچیں کہ اب پاؤں ہر قسم کی تھکن سے آزاد ہو رہے ہیں۔ (یہ سوچ جسم کے

آخری عضو تک رہے گی) پھر اپنی ٹانگوں کو اکٹھا کر کے آلتی پالتی کے انداز میں بیٹھ جائیں ۔اگر آپ کسی بھی قسم کے تناؤ یا دباؤ کا شکار ہیں تو تصور کریں کہ سانس کے اخراج کے ساتھ یہ دباؤ بھی خارج ہو رہا ہے۔

3) اب اپنی توجہ کمر پر مرکوز کرلیں کولہوں سے ریڑھ کی ہڈی اور پھر آہستہ آہستہ اوپر سر تک چلے جائیں۔ گہرے سانس لینے کا عمل جاری رہنا چاہئے۔اسی طرح اپنے پیڑو، پیٹ وغیرہ پر اپنی توجہ مرکوز کردیں۔سانس لینے کے دوران باقاعدہ آپ کا پیٹ پھیلنا اور سکڑنا چاہئے۔

4) آپ کی توجہ اب سینے پر مرکوز ہوگی ۔ ہر سانس کے ساتھ سینے کا پھیلنا اور سکڑنا بھی ضروری ہے۔

5) اب اپنی سوچ اپنے ہاتھوں کی طرف موڑ دیں جو رانوں پر رکھے ہوئے ہیں ۔ یاد رکھیں کہ اس دوران آپ کے ہاتھوں میں کسی قسم کی حرکت نہیں ہونی چاہئے۔آپ کی انگلیاں اور ہتھیلی ایک جگہ جمی ہوئی ہو۔

6) ہاتھوں کے بعد بازوؤں کی طرف سوچ کو آہستہ آہستہ منتقل کرنا شروع کریں۔اسی طرح بازوؤں سے کندھوں پر آجائیں پھر گردن اور چہرے پر توجہ مرکوز کریں۔ پیشانی ، ناک ، گال ، ہونٹ ، کان یعنی چہرے کے تمام خطوط پر الگ الگ توجہ مرکوز کرتے رہیں اور آہستہ آہستہ سانس لینے کے عمل کی طرف واپس آجائیں اور تصور کریں کہ توانائی آپ کے جسم کے تمام حصوں میں آرہی ہے۔یہ عمل تقریباً 15 سے 20 منٹ تک جاری رکھیں۔پھر جب تک چاہیں اسی حالت میں آرام سے بیٹھے گہرے گہرے سانس لیتے رہیں۔

تاحیات صحت مند رہئے

عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ ہمارے چہرے پر جھریاں پڑ جاتی ہیں بلڈ پریشر میں اضافہ ہو جاتا ہے بینائی کمزور ہو جاتی ہے بال جھڑنے لگتے ہیں جسم کی ٹیس پھول جاتی ہیں ۔ یادداشت کمزور پڑ جاتی ہے اور ہمارا مدافعتی نظام متاثر ہوتا ہے ۔ اگر آپ صحت کے بنیادی اصولوں کو سامنے رکھتے ہوئے ان پر عمل کریں تو ڈھلتی عمر کے اثرات کو کسی حد تک روک کر پھر سے جوانی کی طرح چاق و چوبند ہو سکتے ہیں۔

دل کے امراض

جن لوگوں کو دل کے امراض پہلے ہی لاحق ہیں وہ مزید خطرے سے اپنے آپ کو بچا سکتے ہیں اور ڈاکٹر کی ہدایات کے تحت ورزشیں کر کے 25 فیصد خطرے کو کم کر سکتے ہیں۔

دل کے امراض جسم میں کولیسٹرول کی مقدار بڑھنے ، چکنائی سے بھرپور غذاؤں کے استعمال، تمباکو نوشی ، بلند فشار خون (High Blood Pressure) دل کی بیماری کی خاندانی کیس ، ہسٹری ، موٹاپے ، پریشانی اور کم ورزش کی وجہ سے ہوتے ہیں ۔ اگر آپ کولیسٹرول کی مقدار میں ایک فیصد کمی کرتے ہیں تو دل کی بیماری کا خطرہ 2 فیصد کم ہو جاتا ہے اور اگر ہفتے میں پانچ مرتبہ 30 منٹ تک باقاعدہ ورزش کرتے ہیں تو یہ خطرہ آدھا رہ جاتا ہے اور اگر آپ تمباکو نوشی کرتے ہیں تو سگریٹ نہ پینے والوں کے مقابلے میں آپ کو دل کی بیماری لاحق ہونے کا خطرہ تین گنا بڑھ جاتا ہے۔سگریٹ چھوڑ دینے سے یہ خطرہ آدھا رہ جاتا ہے۔ جبکہ پانچ سال کے بعد

یہ خطرہ اتنا ہی رہتا ہے جتنا کسی تمباکو نوشی نہ کرنے والے فرد کا ہوتا ہے۔

بلند فشار خون (High Blood Pressure)

60 سال کی عمر میں ہر تین میں سے کسی ایک فرد کو بہت زیادہ تناؤ (Hypertention) کا مرض لاحق ہوتا ہے جو بلند فشار خون کی ہی ایک بگڑی ہوئی شکل ہے۔ ان میں سے ممکن ہے کہ کچھ مریض اس کا علاج دل کے عمل کو آہستہ کرنے والی ادویات (Bota Blockers) سے کرتے ہوں تاہم اگر ان ادویات کے استعمال کے باوجود ان کے وزن میں کمی نہ ہو رہی ہو تو وہ نمک یا الکحل کی تھوڑی سی مقدار استعمال کر سکتے ہیں۔

لاعلاج ہائپر ٹینشن آگے چل کر دل کی بیماری کا باعث بنتی ہے اس لئے کہ اس میں دل کے پٹھوں پر دباؤ بڑھ جاتا ہے۔ اور دل کی شریانیں کمزور ہو جاتی ہیں۔ ہائپر ٹینشن کے مریضوں کو چاہئے کہ وہ معاون خامرے (Cocnzymc) کیو10 کا استعمال کریں یہ خلیوں پر ہونے والے حملوں کو روکتا ہے۔

چھائیاں اور داغ دھبوں سے نجات

جیسے جیسے ہماری عمر بڑھتی ہے ہماری جلد پر اس کے اثرات نمایاں ہوتے جاتے ہیں۔ جلد پر ہموار، خاکستری بدنما رنگ کے داغ نمودار ہوتے ہیں۔ جو چالیس سے زائد عمر کے افراد کے ہاتھوں کی پشت، گردن اور چہرے پر زیادہ نمایاں ہوتے ہیں اس سے بچنے کے لئے مختلف قسم کے جیل اور گلائیکولک ایسڈ پر مشتمل کیمیائی چیزوں کو لگانے سے داغ دھبوں کو ہلکا کیا جا سکتا ہے۔ مگر ان کا استعمال ماہر امراض جلد کے مشورے کے بغیر نہیں کرنا چاہئے۔ اس ضمن میں جڑی بوٹیوں کے مرکبات بھی معاون ثابت ہو سکتے ہیں۔

وٹامن ای بھی جلد کو عمر رسیدگی سے بچانے میں مددگار ہو سکتا ہے یہ ہرے پتوں کی سبزیوں میں وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔ ساتھ ہی ساتھ سبزیوں سے بنے ہوئے تیل، اخروٹ، بھوسی اور چاول سے بنے ہوئے تیل اور جو میں بھی وٹامن ای پایا جاتا ہے جو سورج کی الٹرا وائلٹ شعاعوں

اور اوزون (آکسیجن میں موجود زہریلے اثرات کا حامل ایک عنصر) کے اثرات سے بچاتا ہے۔

جلد

چہرے پر عمر رسیدگی کے 30 فیصد اثرات جنیاتی ہوتے ہیں جبکہ بقیہ اثرات میں ہمارے اعمال کا ہاتھ ہے۔ اگر ہم زیادہ دھوپ میں رہتے ہیں اور تمباکو نوشی کرتے ہیں تو ہمارا چہرہ جلد مرجھا جاتا ہے اور ہم بوڑھے نظر آنے لگتے ہیں۔ تمباکو نوشی چھوڑنے کے ساتھ ساتھ جلد کو عمر رسیدگی سے بچانے میں دھوپ کی جلن روکنے والی اچھی کریمیں بھی موثر رہیں گی یہ جلد کو خشک ہونے سے روکتی ہیں اور چہرے پر خاکستری داغ دھبے ختم کرنے میں مددگار ثابت ہوتی ہیں۔ اگر آپ عمر رسیدگی کے اثرات سے چہرے کو بچانا چاہتی ہیں تو چھ ماہ کے لئے دھوپ سے کنارہ کشی کیجئے پھر دیکھئے کہ آپ کے چہرے پر کیسا نکھار آتا ہے۔ الٹرا وائلٹ روشنی کی وجہ سے متاثرہ جلد آہستہ آہستہ درست ہو کر لچکدار ہو جائے گی۔

جھریاں

چہرے پر جھریاں عمر بڑھنے کے ساتھ جلد میں موجودہ چکنائی کی وجہ سے ہوتی ہیں۔ سگریٹ نہ پینے والوں کے مقابلے میں تمباکو نوشی کرنے والوں کے چہرے پر 10 سال پہلے ہی جھریاں پڑ جاتی ہیں اس لئے کہ سگریٹ میں موجود نکوٹین جلد کی سطح کے قریب خون کی شریانوں کو بھینچ دیتی ہے جس کی وجہ سے جلد سکڑ جاتی ہے اس کو ہموار رکھنے کے لئے پردہ بصارت سے متعلق تیزابیت آمیز دوا Refioic Acid تجویز کی جاتی ہے جو عام طور پر چہرے پر سخت اور سوزشی مہاسوں کو ختم کرنے کیلئے استعمال ہوتی ہے اور وٹامن اے کا مصنوعی مرکب ہے۔ جس کے بارے میں سمجھا جاتا ہے کہ اس سے خون کا دورانیہ بڑھتا ہے جو فائبر و بلاسٹ نامی جلدی خلیات کو حرکت میں لاتا ہے جس سے نیا کولاجن ملتا ہے کولاجن ایسا پروٹین ہے جو جلد کو نرم ہموار رکھتا ہے۔ اسی طرح مچھلی کے جگر سے نکالے ہوئے تیل (Cod Liver) سے بھی آپ اپنی جلد کو تروتازہ رکھ سکتے ہیں کیونکہ اس میں بڑی مقدار میں وٹامن اے پایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ وٹامن سی سے بھی آپ

مدد لے سکتے ہیں اس لئے کہ یہ کولاجن کی تیاری میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

بینائی

دور کی نظر کمزور ہونے کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ آنکھوں میں چیزوں کو فوکس کرنے کی طاقت کمزور پڑتی جا رہی ہے۔ امریکا کے ماہرین کی تحقیق کے مطابق یہ مسئلہ اس لئے پیدا ہوتا ہے کہ آنکھ کا عدسہ پھیلتا جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے روشنی کی شعاعیں مرتکز نہیں رہتیں اور آنکھ کے عضلات ڈھیلے ہو جانے کے باعث آنکھ اپنا کام خوش اسلوبی سے نہیں کر پاتی۔

آنکھ کی ورزش انہیں درست کرنے کے لئے معاون ثابت ہو سکتی ہے۔ اس سلسلے میں بار بار آنکھیں جھپکنا، آنکھوں کے فوکس کو تبدیل کرتے ہوئے اگر گردن ہلائے بغیر چاروں طرف گول گھمائیں، اس طریقے سے آپ کی آنکھوں کے عضلات اپنا کام اچھے طریقے سے کرنے لگیں گے۔

بال

مردوں اور عورتوں کے بالوں کا جھڑنا اور ہلکا اور کمزور ہونا عمر رسیدگی کی علامت ہے۔ اس ضمن میں متوازن خوراک آپ کے بالوں کو صحت مند بنا سکتی ہے۔ سلینیئم پر مشتمل غذا انتہائی مفید رہے گی۔ جو مچھلی جگر اور گندم، جو، باجرہ، چاول اور مکئی میں پایا جاتا ہے اور مچھلی کا تیل دفاعی کارکردگی کو بڑھاتا ہے۔ اس سلسلے میں مائنوکیسڈل (Minoxidil) جیسا متحرک جزو پایا جاتا ہے اسے دوا کے طور پر سخت بلڈ پریشر کے عارضہ میں بھی استعمال کرایا جاتا ہے۔ اس کے استعمال سے وراثت میں جھڑنے والے بالوں کو روکنے میں مدد ملنے کے علاوہ بالوں کے غدود کے ارد گرد موجود خون کی شریانیں پھیل جاتی ہیں اور خون کی فراہمی میں اضافے سے بالوں کے خلئے حرکت میں آتے ہیں جن سے بال مضبوط اور صحت مند رہتے ہیں۔

پھولی ہوئی نسیں

پھولی ہوئی نسوں کا مرض جلد کی سطح کے قریب ٹانگوں میں ہوتا ہے اور یہ مردوں کی نسبت عورتوں میں زیادہ پایا جاتا ہے۔ رگوں میں بڑھتا ہوا یہ دباؤ جنیاتی بھی ہو سکتا ہے یا اس کی وجہ زچگی یا موٹاپا بھی ہو سکتا ہے۔ اس سے نجات باقاعدہ ورزش سے کی جا سکتی ہے جیسے چہل قدمی جس سے آپ کا دوران خون تیز ہو جائے گا اور ٹانگ کے پٹھوں میں موجود اینٹھن بھی ختم ہو جائے گی اور آپ اپنے آپ کو تر و تازہ اور توانا محسوس کریں گے۔ زیادہ وقت کھڑے رہنے کے بعد اگر آپ یکے بعد دیگرے اپنی ٹانگوں کو اوپر بلند کریں گے تو رگوں میں موجود دباؤ کم ہو جائے گا۔ اگر آپ کی ٹانگوں میں درد یا اینٹھن ہو تو اس پر کپڑا باندھنے سے گریز کریں۔ پھولی ہوئی نسوں کو سرجری کے ذریعے بھی ختم کیا جا سکتا ہے۔ لیکن طریقہ علاج بہت مہنگا ہے۔

یادداشت

عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ ہماری یادداشت متاثر ہوتی ہے کیونکہ جیسے جیسے ہماری عمر بڑھتی جاتی ہے ویسے ہی ہمارے دماغ کے خلئے متاثر ہوتے ہیں۔ جس سے یاد کرنے کی صلاحیت مدھم پڑ جاتی ہے۔

امریکن نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف بیجنگ کے ماہرین نے پتہ لگایا ہے کہ عورتوں کے دماغ عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ ہارمونز کی تبدیلی کے اثرات کو مختلف انداز سے لیتے ہیں اور ان کے دماغ تک خون کا دورانیہ غیر معمولی طور پر تیز ہو جاتا ہے جس سے یادداشت متاثر ہوتی ہے۔

یادداشت کو تیز کرنے کے لئے آپ کو چند مشقیں کرنی پڑیں گی۔ اس ضمن میں ایسا اہتمام کیجئے کہ روزانہ آپ دن میں بھولی بسری 6 باتیں یاد کرنے کی کوشش کیجئے جیسے آپ کی زندگی کا یادگار ترین لمحہ کونسا تھا؟ جب آپ اسکول میں پڑھتی تھیں تو آپ کی کلاس فیلوز کیسی تھیں؟ اپنی شادی کی پہلی سالگرہ کیسے منائی؟ وغیرہ وغیرہ۔

مدافعتی نظام

مدافعتی نظام جسم کو بیماریوں اور انفیکشن کے حملے سے روکنے میں معاون ثابت ہوتا ہے جو کہ عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ کمزور ہو جاتا ہے اس لئے کہ اس نظام میں موجود خلئے مرجاتے ہیں۔ اوران کی جگہ نئے خلئے نہیں لیتے۔ مدافعتی نظام پر سب سے زیادہ مضراثر مزاج کی کارکردگی پر ہوتا ہے کہ آپ زندگی کس طرح گزارتے ہیں اور اس کے بارے میں آپ کا رویہ کیا ہے؟ امریکی ریاست بالٹی مور کی جان ہاپکنس یونیورسٹی کے ماہرین نے پتہ لگایا ہے کہ جولوگ روشن خیال ہوتے ہیں خوش رہتے ہیں اوران کے دوستوں کا حلقہ وسیع ہوتا ہے وہ طویل عمر جیتے ہیں۔

انہوں نے خبردار کیا ہے کہ 35 اور 50 برس کی عمر کے وہ لوگ جو زندگی کی افسردگی کو اپنے اوپر کئے مغموم اور پریشان رہتے ہیں وہ جلدی مرجاتے ہیں۔ لہٰذا اگر طویل صحت مند زندگی سے لطف اندوز ہونا چاہتے ہیں تو زندگی کو شکایتوں، تلخیوں اور مایوسیوں کے بھنور سے نکال کر صبرو شکر، میانہ روی، خوشی وانبساط اور دوستی کے آنگن میں لے آیئے یقین جانئے آپ کو وہ سرور محسوس ہوگا جس کا نعم البدل کوئی اور ہو ہی نہیں سکتا۔

وٹامن ای کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ یہ مدافعتی نظام کا زوال روکتا ہے۔ اس لئے کہ وٹامن ای میں مانع تکسید عناصر پائے جاتے ہیں جو جسم کو بوسیدگی سے روکتے ہیں۔ کچھ کیمیائی اجزاء بھی ہیں جو خلیوں کو مرنے سے بچاتے ہیں جیسے گلوٹاتھیون (Glutathione) جو ایک مانع تکسید مادہ ہے جو پھل اور سبزیوں میں پایا جاتا ہے۔ یہ جگر کے عمل کو تیز کرتا ہے اور پھر عمر رسیدگی کو روک کر اسے ہمیشہ کے لئے دلدل میں پھینک دیتا ہے اور آپ تادم مرگ جب تک سانس کی ڈور بندھی رہتی ہے۔ تروتازہ خوش باش اور جوان رہتے ہیں تو ابھی سے صحت کے مذکورہ بالا اصولوں پر عمل کرتے ہوئے اپنی زندگی کو اس شعر کی تعبیر بنالیجئے۔

زندگی زندہ دلی کا نام ہے
مردہ دل خاک جیا کرتے ہیں

خواتین اپنی جلد کو سدا بہار بنا سکتی ہیں

خوبصورت اور صحت مند جلد ہر عورت کی کمزوری ہے یہی وجہ ہے کہ جو عورت خوبصورتی اور جاذب نظر جلد کی حامل ہو لوگ اسکے بارے میں ضرور جاننا چاہتے ہیں کہ وہ اپنی جلد کی حفاظت کیسے کرتی ہیں۔ جلد کی نزاکت، خوبصورتی اور کشش کا راز جلد کے صحت مند ہونے میں ہی پوشیدہ ہے جب آپ اس کی حفاظت کے معاملے میں کسی قسم کی غفلت یا کوتاہی نہ برتیں۔ آج سے پچاس سال پہلے خواتین میں صابن اور پانی سے منہ دھونا روزمرہ کے معمولات میں شامل تھا اور یہی چیزیں وہ جھریوں اور چھائیوں کے خاتمے کے لئے کافی سمجھتی تھیں یا اس سے زیادہ ہوا تو گھریلو ابٹن تیار کر لئے جاتے تھے۔ بہرحال خواتین کو اس بات کا احساس روز اول سے رہا ہے کہ ان کی جاذبیت اور خوبصورتی کا راز یقیناً خوبصورت اور صحت مند جلد میں ہی مضمر ہے اب جبکہ کاسمیٹک انڈسٹریز کے پھلاؤ کا رجحان بڑھتا جارہا ہے۔ جلد کی حفاظت کے لئے نت نئی کریمیں، لوشن اور دیگر مصنوعات تیار کی جارہی ہیں خواتین اپنے روزمرہ کے بیوٹی پلان میں بہت کچھ تبدیلیاں کرتی نظر آتی ہیں لیکن فی الحال ہم آپ کو چند ایسے سادہ اور آسان طریقوں کے بارے میں بتائیں گے جن پر اگر عمل کیا جائے تو کوئی وجہ نہیں کہ 50 سال تک جلد کو جوان، تروتازہ اور صحت مند نہ رکھا جاسکے۔

سورج کی روشنی سے بچاؤ

عمر سے پہلے جلد کے خشک ہو جانے یا چہرے پر جھریاں پڑ جانے میں سورج کی شعاعوں

بہت بڑا ہاتھ ہوتا ہے۔ لہٰذا جہاں تک ممکن ہو خود کو سورج کی الٹراوائلٹ شعاعوں سے بچایا جائے جب بھی آپ باہر نکلیں دھوپ کا چشمہ استعمال کرنا نہ بھولیں۔ ان شعاعوں کے اثرات کو کم کرنے کے لئے ایسے اچھے اور معیاری موئسچرائزر استعمال کریں جن میں UVA/UVB اور SPF15 جیسے اجزاء شامل ہوں۔ یہ سردی، گرمی اور ہر قسم کے موسم میں جلد کی حفاظت کے لئے بہتر اور موثر ثابت ہوتے ہیں۔ ایسے لوشن یا کریمیں لگاتے وقت ہاتھوں کو نظرانداز نہ کریں اس لئے کہ ہاتھ آپ کی عمر کی سب سے پہلے چغلی کھاتے ہیں۔

تمباکو نوشی سے پرہیز

اگرچہ ہمارے ہاں خواتین کی بہت کم تعداد تمباکو نوشی کرتی ہے تاہم تمباکو نوشی کرنے سے جلد میں آکسیجن کی کمی ہو جاتی ہے جس سے جلد میں تروتازگی کم ہو جاتی ہے یہاں تک کہ جلد بے جان اور بے رونق لگنے لگتی ہے۔ ہونٹوں کے کناروں پر جھریاں جلدی نمایاں ہونے لگتی ہیں۔ سگریٹ نوشی پروٹین، کولاجن اور الاسٹائن کے لئے بھی انتہائی نقصان دہ ہے یہ آہستہ آہستہ ان اجزا کو ختم کر دیتی ہے جو جلد کو صحت مند اور تروتازہ رکھنے کے لئے لازمی جزو مانے جاتے ہیں۔

کھانے پینے میں احتیاط

جلد کو زیادہ عرصہ تک جوان اور صحت مند رکھنے کے لئے خوراک انتہائی اہم حیثیت رکھتی ہے ہمیشہ کھانے میں احتیاط برتیں یعنی ایسی خوراک کھائیں جو زیادہ ثقیل (ہیوی ڈائٹ) نہ ہو اور اپنی غذا میں تازہ پھلوں اور سبزیوں کو اولیت دیں کیونکہ ان میں وٹامنز اے، سی اور ای شامل ہوتے ہیں جو کہ جلد کو ایسے نقصان دہ اور زہریلے اثرات سے بچاتے ہیں جو گردوغبار، دھول مٹی اور سورج کی تیز شعاعوں سے ہم تک پہنچتے ہیں۔ ٹماٹر بھی جلد کے لئے بہت مفید ہوتا ہے کیونکہ اس میں وٹامنز ای کی کثرت جلد کے لئے ایک بہترین ٹانک خیال کی جاتی ہے۔ ٹماٹر کے علاوہ بادام، اخروٹ اور ہر قسم کی پھلیوں میں بھی یہ وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں یہی وجہ ہے کہ یہ چیزیں اور ان کا تیل جلد کو صحت مند رکھنے میں نہایت معاون ثابت ہوتا ہے۔ کولڈ ڈرنک کے

بجائے زیادہ سے زیادہ پھلوں کے جوس استعمال کریں **صاف پانی کا تو جواب ہی نہیں**۔ جہاں تک ممکن ہو سکے زیادہ سے زیادہ پئیں۔ ایک اندازے کے **مطابق روزانہ 8 سے 10** گلاس پانی جلد جوان رکھنے کے لئے بہت ضروری ہے۔ بعض ماہرین 2 لیٹر پانی روزانہ **پینے کا مشورہ** دیتے ہیں۔

نیند پوری کریں

بھرپور اور پرسکون نیند بھی جلد پر نہایت بہتر اثرات مرتب کرتی ہے کیونکہ نیند میں ہمارے جسم کے خراب سیلز کی مرمت کا کام ہو رہا ہوتا ہے۔ نیند لینے کے بعد ہماری جلد پھر اس قابل ہو جاتی ہے کہ وہ بیرونی اثرات کا مقابلہ کر سکے۔ نیند کے دوران خون میں آکسیجن کی روانی تیزی سے ہونے لگتی ہے۔ اور یہی چیز جلد میں نکھار اور تازگی کا باعث بنتی ہے۔ لہٰذا کوشش کریں کہ حتی الامکان اپنی نیند پوری کی جائے۔ اس کے لئے آٹھ گھنٹے کی نیند ضروری تصور کی جاتی ہے۔

یہ تو تھیں وہ چند اہم باتیں جن کا خیال رکھنا ضروری ہے۔ اب ہم آپ کو بتاتے ہیں کہ جلد کو جوان رکھنے میں کون سی عمر میں کون سا طریقہ کار زیادہ موثر رہے گا۔

20 سال

سولہ سترہ سال اور بعض لڑکیوں میں اس سے بھی پہلے چہرے پر کیلیں نکلنا شروع ہو جاتی ہیں بعض اوقات چہرے پر داغ دھبے بھی نمایاں ہو جاتے ہیں جن میں سے سفید رنگ کے دھبے عموماً کیلشیم کی کمی کے باعث ہوتے ہیں بہرحال اس عمر میں جلد کی صفائی بہت ضروری ہے۔ گھر سے نکلتے وقت سن اسکرین یا کریم وغیرہ ضرور لگائیں۔ الکوحل فری فیشل وائس بھی بہتر رہتا ہے۔ ہفتہ وار ماسک بھی لگایا جائے تو اور زیادہ اچھے نتائج ملیں گے۔ چکنائی اور زیادہ مرچ مصالحے والے کھانوں سے اجتناب کریں۔ غذا کا متوازن ہونا بھی ضروری ہے۔

30 سال

اس عمر میں جلد کافی حساس ہو جاتی ہے اور عمر کا پتا چلنے لگتا ہے۔ خاص طور پر آنکھوں کے ار

گرد اور ہونٹوں کے آس پاس جھریوں کا آغاز ہو جاتا ہے۔ آج کل جھریوں کو ختم کرنے والے بیشتر لوشنز اور کریمیں بازار میں موجود ہیں وہ استعمال کریں جبکہ آنکھوں کے لئے آئی کریم بھی بہتر رہتی ہے۔ اس کے علاوہ کوئی اچھی سی نائٹ کریم استعمال کریں۔ اس عمر میں کلینزنگ اور موئسچرائزنگ تو لازمی ہوتے ہیں۔

40 سال

یہ وہ عمر ہوتی ہے جب جلد پر جھریاں زیادہ نمایاں ہونے لگتی ہیں۔ خاص طور پر ناک اور منہ پر جھریاں پڑ جاتی ہیں اور ہونٹوں کے گرد لکیریں گہری ہو جاتی ہیں جبکہ گردن بھی جھریوں کی زد میں آجاتی ہے۔ اس کے لئے اینٹی ایجنگ ڈے اینڈ نائٹ کریمیں بھی مارکیٹ میں موجود ہیں۔ ایسی کریمیں استعمال کریں جو AHA پر مشتمل ہوں۔

50 سال

اس عمر میں جلد کے سیلز (Cells) بننا بند ہو جاتے ہیں اور چہرے پر تیل کے اثرات بھی ختم ہو جاتے ہیں اور پھر چہرے پر داغ دھبے بھی نمودار ہونے لگتے ہیں۔ چنانچہ دن میں ایسی کریمیں استعمال کریں جس میں VIT-E شامل ہو جبکہ رات کے لئے AHA پر مشتمل کریم زیادہ بہتر نتائج لاتی ہے۔ گردن کی جھریوں کے لئے Elastic Neck Cream بہت فائدہ مند ثابت ہوتی ہے۔

پانی صحت کا معاون ہے

کیا آپ جانتے ہیں کہ پانی آپ کا وزن کم کرسکتا ہے؟ یہ واقعی سچ ہے کہ پانی کے ذریعے وزن کو مستقل طور پر کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔ مگر کیسے؟ پانی قدرتی طریقے سے غذا کو جذب کرتا ہے اور جسم میں موجود چربی کو توانائی میں تبدیل کرتا ہے۔

تحقیق سے یہ معلوم ہوا ہے کہ اگر جسم میں پانی کا ذخیرہ کم ہو جائے تو جسم پر چربی چڑھ جاتی ہے جبکہ زیادہ سے زیادہ پانی پینا چربی کو کم کرتا ہے۔ وجہ یہ کہ پانی کی کمی کی وجہ سے گردے صحیح طور پر کام نہیں کرتے اور جگر پر بھی بوجھ بڑھ جاتا ہے۔ جگر کا بنیادی کام جسم میں موجود چربی کو توانائی میں تبدیل کرنا ہے لیکن جب یہ گردوں کا کام کرتا ہے تو اس کا اپنا فعل متاثر ہوتا ہے۔ نتیجے کے طور پر جگر بہت کم مقدار میں چربی کو توانائی میں تبدیل کرتا ہے جبکہ باقی ماندہ چربی میں ہی موجود رہتا ہے اس طرح وزن میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

جسم کی رطوبت برقرار رکھنے کیلئے بھی پانی بہت اہم ہے۔ لیکن اگر پانی ضرورت اور طلب سے کم پیا جائے تو جسم اپنے آپ کو برقرار رکھنے کیلئے اپنے اندر موجود ہر قطرے کو سمیٹتا ہے اور خلیوں سے باہر اضافی خلیاتی گنجائشوں میں جمع کر دیتا ہے جس سے یہ محسوس ہوتا ہے کہ ٹانگوں،

پیروں اور ہاتھوں پر ورم ہے اس طرح زیادہ موٹے ہونے کا گمان ہوتا ہے ایسے لوگوں کا جسم تو پھولا ہوتا ہے لیکن وہ اندرونی طور پر کمزور ہوتے ہیں۔ اس مسئلہ سے نمٹنے کیلئے یہ بات بہت اہم ہے کہ جسم کو خوب پانی مہیا کریں جب جمع شدہ پانی خارج ہوگا تب ہی آپ پانی کے رکنے کے مسئلہ پر قابو پاسکیں گے۔ کبھی کبھی جسم میں پانی کا رک جانا جسم میں نمک کی زیادتی کے سبب بھی ہوتا ہے۔ دیکھا گیا ہے کہ ہمارا جسم صرف طے شدہ مقدار میں سوڈیم قبول کرتا ہے۔ اگر سوڈیم کا اجتماع ہمارے جسم کی ضرورت سے زیادہ ہو تو ہمارا جسم پانی جمع کرنے لگتا ہے تاکہ نمک کی زیادتی مقدار کو حل کیا جاسکے اور یہ عمل کچھ اچھا نہیں ہوتا۔ نمک کی زیادہ مقدار سے نجات پانے کی دوسری آسان صورتیں بھی ممکن ہیں۔ زیادہ پانی پینے سے نمک بدن سے گردوں کے ذریعے خارج ہوجاتا ہے۔

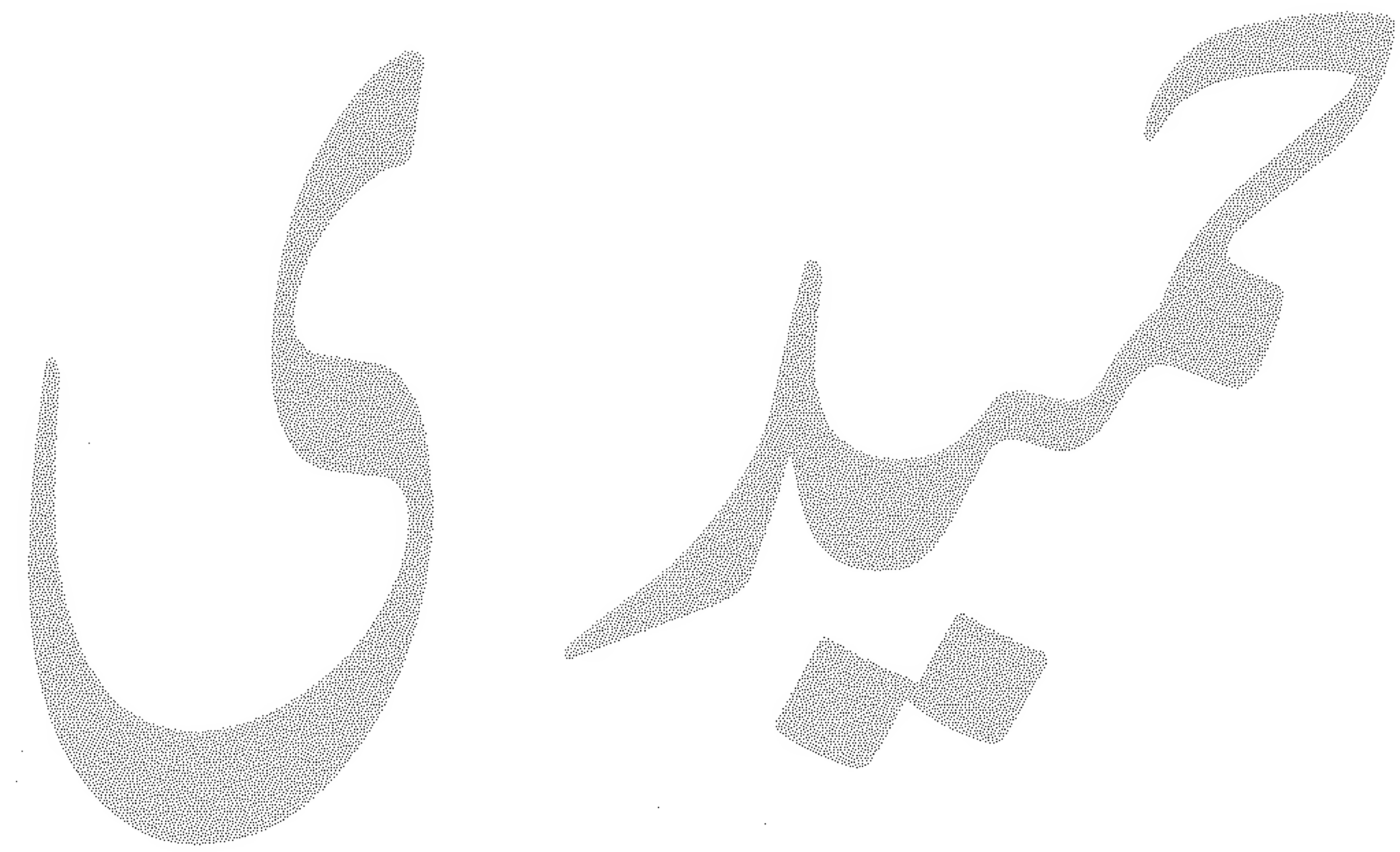
تحقیق بتاتی ہے کہ جن لوگوں کا جسم فربہی کی طرف مائل ہو ان کو زیادہ پانی کی ضرورت ہوتی ہے، بہ نسبت دبلے لوگوں کے۔ پانی جسم میں موجود اضافی چربی کو گھلانے کا موثر ذریعہ ہے۔ پانی پٹھوں کو بھی افعال رکھتا ہے اور قدرتی طور پر سکڑنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔ پانی کی کمی براہ راست اثر جلد پر پڑتا ہے اور جلد لٹک جاتی ہے۔ ایسی خواتین جو اپنی جلد کے معاملے میں بے حد حساس ہوتی ہیں اور جلد کو خوبصورت پرکشش بنانے کیلئے نئے نئے نسخے آزماتی ہیں ان کو یہ معلوم ہونا چاہئے کہ صرف پانی جیسی سستی شے ان کی جلد کو جوان اور خوبصورت بنا سکتی ہے۔ زیادہ پانی پینے والی خواتین کی جلد شگفتہ اور چمکدار رہتی ہے۔ اس کے علاوہ پانی جسم کے فاضل مادوں کے اخراج کو بھی ممکن بناتا ہے۔ چونکہ غذا کو توانائی میں تبدیل کرنے کا کلید پانی ہے، اسی لئے فربہ بدن

لوگوں کو زیادہ پانی پینے کیلئے کہا جاتا ہے۔

جب جسم کو اپنی ضرورت کے مطابق پانی نہ ملے تو یہ جسم میں ذخیرہ شدہ پانی سے اپنی ضرورت پوری کرتا ہے۔ جس کا اہم ذریعہ Colon ہے۔ اس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ آنتیں سکڑ جاتی ہے لیکن اگر آپ اپنے جسم کو پانی کی مطلوبہ مقدار فراہم کرتے رہیں تو آنتیں اپنا کام نارمل طریقے سے سرانجام دیتی ہیں۔ اب سوال یہ ہے کہ ایک آدمی کو دن میں کتنے پانی کی مقدار درکار ہوتی ہے، روزانہ آٹھ اونس والی گنجائش کے کتنے گلاس پانی کا استعمال کرنا ہے، یہ سب کو معلوم ہے لیکن فربہ بدن شخص کو ہر 25 پونڈز زائد وزن کیلئے مزید ایک گلاس پانی پینا چاہئے۔ البتہ گرم موسم میں اس مقدار میں اضافہ ہوجائے گا اور زیادہ کام کاج کی صورت میں بھی زیادہ پانی کی مقدار درکار ہوگی۔ یہ بات یاد رکھئے کہ گرم پانی کے مقابلے میں ٹھنڈا پانی زیادہ مفید ہے اور جلد جذب ہوجاتا ہے۔ ٹھنڈا پانی حراروں کو جلا دیتا ہے۔

اس طریقے سے جسم کو کافی مقدار میں پانی مل جاتا ہے، اس کا نظام صحیح طرح سے کام کرتا ہے ساتھ ہی ساتھ جسم میں موجود رطوبت بھی برقرار رہتی ہے۔ پانی کی کمی بعض بیماریوں کا سبب بھی بنتی ہے۔ پانی کی مطلوبہ مقدار میسر ہونے پر اینڈوکرائن گلینڈز (Endocrine Glands) ٹھیک طور پر اپنا کام سرانجام دیتے ہیں۔ جب ایسا ہونے لگے تو اس کا مطلب ہے کہ تبدیلی شروع ہوچکی ہے۔ زیادہ سے زیادہ چربی ایندھن میں تبدیل ہونا شروع ہوجاتی ہے اینڈوکرائن گلینڈز کی کارکردگی بہترین ہوجاتی ہے کیونکہ اب جگر آزادانہ اپنا کام کررہا ہوتا ہے اور بہ آسانی اضافی چربی کو توانائی میں تبدیل کررہا ہوتا ہے۔ اس طرح بھوک کم ہوتی جاتی ہے اور

پیاس کی طلب بڑھ جاتی ہے اور وزن کم ہو جاتا ہے۔



لیموں کا استعمال صحت کو برقرار رکھتا ہے

قدرت نے ایسی بے شمار غذائیں پیدا کی ہیں جن سے انسان کئی طرح کے فائدے اٹھاتا آیا ہے۔ لیموں کا شمار بھی ایسی ہی غذاؤں میں ہوتا ہے جو زمانہ قدیم سے اپنے غذائی اور شفائی اثرات کی بدولت انتہائی اہمیت کا حامل سمجھا جاتا ہے۔ اس میں کیلشیم، وٹامن سی، فاسفورس، حرارے اور دیگر ضروری اجزاء کثیر مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔ آیئے ہم آپ کو لیموں کے کثیر المقاصد فوائد اور استعمال کے بارے میں بتاتے ہیں۔

حسن وخوبصورتی کیلئے

ایڑھیاں پھٹنا: ایک لیموں کا چھلکا پیس لیں۔ اس میں ایک چائے کا چمچ گلیسرین، ایک چمچ عرق گلاب اور ایک انچ لمبا و چوڑا کپڑے دھونے کے صابن کا ٹکڑا ملا کر کریم تیار کر لیں۔ رات کو سونے سے قبل پھٹی ہوئی ایڑیوں پر لگا کر صبح پیر دھو لیں۔ چند دنوں میں پھٹی ایڑیاں درست ہو جائیں گی۔

بالوں کی چمک: روکھے بالوں میں چمک پیدا کرنے کیلئے سر دھونے کے بعد ایک مگ پانی میں ایک لیموں کا رس ملا کر سر میں ڈالنے سے بالوں میں چمک آ جاتی ہے۔

ناک سے سیاہ کیلوں کا خاتمہ: ناک پر اچھی سی کولڈ کریم سے مساج کرنے کے بعد ململ کے کپڑے سے کریم اتار لیں۔ اب لیموں کے رسدار چھلکے کو ناک پر رگڑیں اور کیلوں کو ہاتھوں سے دبا کر نکال دیں۔

پیروں پر سیاہ نشانات: پیر دھونے کے بعد ایک لیموں کو دو ٹکڑوں میں تقسیم کرلیں اور جو کا آٹا لگا کر پیروں کا مساج کریں کہ لیموں کا رس پاؤں میں جذب ہوجائے۔ 5 منٹ بعد پاؤں دھو کر پٹرولیم جیلی لگا دیں۔

چہرے کے نشانات: گرمی کے موسم میں دھوپ سے چہرے پر نشان پڑ جاتے ہیں۔ اس کے لئے ایک لیموں کے رس میں ایک چائے کا چمچ شہد ملا کر ماسک تیار کرلیں اور 10 منٹ لگا رہنے کے بعد چہرہ دھولیں۔ نشانات آہستہ آہستہ ختم ہونے لگیں گے۔

چکنی جلد کی صفائی: چکنی جلد کے لئے ایک لیموں کے رس میں ایک کھانے کا چمچ بیسن اور 2 چائے کے چمچ عرق گلاب ملا کر ماسک تیار کرلیں اور 10 منٹ بعد منہ دھولیں۔

گردن کی صفائی: ایک لیموں کا چھلکا تقریباً آدھا کپ پانی میں ابال کر ٹھنڈا کرلیں۔ اب اس پانی میں 4 کھانے کے چمچ بیسن یا اتنی ہی مقدار میں جو کا آٹا اور ایک چٹکی ہلدی ملا کر پیسٹ بنالیں۔ اس سے گردن کا مساج کریں اور پانی سے دھونے کے بعد کسی کریم میں چند قطرے عرق گلاب ملا کر لگائیں۔ یہ مساج ہفتہ وار کریں۔ اس سے گردن کی سیاہی دور ہوتی ہے۔

ناخن کی چمک: لیموں کے رسدار چھلکے سے جس میں نمی موجود ہو ناخن کا مساج کریں۔ ناخن صاف اور چمکدار ہوجائے گے۔

سیاہ ہونٹ: ایک کھانے کے چمچ دودھ کی بالائی میں لیموں کے چند قطرے اور عرق گلاب کے چند قطرے ملا کر ہونٹوں کا مساج کریں۔ خاص کر لپ اسٹک اتارنے کے بعد یہ مساج ضرور کریں۔ اس سے ہونٹ سیاہی مائل نہیں ہوتے۔

کہنی اور گھٹنا: کہنیوں اور گھٹنوں کی صفائی کے لئے ایک کھانے کا چمچ سوجی میں ایک عدد لیموں کا عرق اور ایک کھانے کا چمچ دودھ کی بالائی ملا کر کریم بنالیں اور اس سے کہنیوں اور گھٹنوں کا مساج کریں۔ ایسا کرنے سے ان میں موجود میل آسانی سے نکل جاتا ہے۔

ملائم جلد کے لئے: ایک چمچ روغن بادام اور آدھے لیموں کا رس ملا کر روزانہ ہاتھوں اور

چہرے کا مساج کریں۔ اس سے جلد نرم و ملائم اور صاف رہتی ہے۔

جلد کی صفائی: مکئی اور جو کا آٹا ہم وزن لئے کر اس میں لیموں اور رق گلاب شامل کر کے روزانہ ہاتھوں، پیروں اور گردن پر لگا کر مساج کرنے سے جلد صاف ہوجاتی ہے۔

آنکھوں کے سیاہ حلقے: لیموں کے چھلکوں کو پیس لیں اور اس میں روغن بادام یا پٹرولیم جیلی ملا کر آنکھوں کے گرد لگا دیں اور چند منٹ مساج کرنے کے بعد ململ کے کپڑے کو عرق گلاب سے بھگو کر چہرہ صاف کرلیں۔

جھریاں دور کرنا: ایک عدد لیموں کے رس میں ایک کھانے کا چمچ ملتانی مٹی اور ایک چائے کا چمچ دودھ کی بالائی ملا کر ماسک تیار کریں اور چہرے پر 5 منٹ تک لگا رہنے دیں۔ بعد میں چہرہ دھولیں اور کوئی اچھی سی کریم لگا لیں۔

چہرے سے چکناہٹ کا خاتمہ: میک اپ کرنے سے قبل چہرے کی چکناہٹ دور کرنے کیلئے تھوڑے سے بیسن میں ایک لیموں کا رس ملا کر ماسک تیار کرلیں اور میک اپ کرنے سے 15 منٹ پہلے ماسک کو 5 منٹ تک لگائیں پھر عرق گلاب لگا کر میک اپ کریں۔ اس طرح میک اپ دیر تک قائم رہے گا۔

لیموں کے طبی فوائد

بھوک کی کمی: سلاد پر لیموں کا رس ڈال کر کھانے سے بھوک کی کمی دور ہوجاتی ہے اور نظام انہضام درست رہتا ہے۔

گھبراہٹ: سبز چائے یا شربت میں چند قطرے لیموں ڈال کر پینے سے گھبراہٹ دور ہوتی ہے اور سکون ملتا ہے۔

سر درد: چھوٹے موٹے سر درد میں لیموں کے چند قطرے کنپٹیوں پر لگانے سے سر درد میں افاقہ ہوتا ہے۔

ڈپریشن: ڈپریشن اور بے چینی دور کرنے کے لئے لیموں کا شربت بہت مفید ہے۔ یہ دماغ

کے کیمیائی عمل کو درست کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

دانتوں کی چمک: لیموں کا چھلکا جس میں ہلکا رس موجود ہو، ہلکا نمک لگا کر دانتوں پر ملا جائے تو اس سے دانت صاف ہوجاتے ہیں۔

کولیسٹرول میں کمی: صبح نہار منہ لیموں کا رس کو سڈول رکھتا ہے اور کولیسٹرول کو بھی بڑھنے نہیں دیتا۔

موٹاپا: ایک کپ پانی میں آدھا کھانے کا چمچ اجوائن رات بھر بھگو کر صبح نہات منہ آدھا لیموں ملا کر پینے سے موٹاپے میں کمی آتی ہے۔

گرمی کے اثرات سے بچاؤ: گرمیوں میں لو لگنے، کمزوری اور بخار سے بچنے کیلئے دن میں کم از کم 4 گلاس لیموں کا شربت بہت مفید رہتا ہے۔

مرغن غذا ہضم کرنا: مرغن غذا کو ہاضم بنانے کیلئے سلاد پر لیموں کا استعمال یا کھانے کے 15 منٹ بعد ایک گلاس پانی میں آدھے لیموں کا رس غذا کو ہضم کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

پیٹ کی تکالیف: پیٹ کی تکالیف کی صورت میں سونٹھ آدھا پاؤ، کالی مرچ دو تولہ، کالا نمک دو تولہ لے کر اچھی طرح پیس لیں۔ اب اس کو لیموں کے عرق میں گوندھ کر چنے کے برابر گولیاں بنا کر بغیر دھوپ کے تازہ ہوا میں سکھالیں اور تکالیف کی صورت میں دو گولیاں کھالیں۔ اس سے جلد آرام آجاتا ہے۔

نوٹ: لیموں میں سٹرک ایسڈ ہوتا ہے اگر معدے میں تیزابیت یا السر کی شکایت ہے یا کوئی سنجیدہ مرض ہے تو لیموں کا استعمال کرنے سے قبل اپنے ڈاکٹر سے ضرور مشورہ کر لیں۔

پرانے نسخے آج بھی مفید ہیں

عام اور چھوٹے موٹے امراض میں ہم گھریلو سطح پر عموماً دادیوں اور نانیوں کے ٹوٹکوں اور نسخوں سے مستفید ہوتے رہتے ہیں لیکن ہم نے کبھی ان کی تہ تک جانے کی کوشش نہیں کی مگر دور جدید کی سائنسی تحقیق نے سالہا سال سے استعمال ہونے والے بعض گھریلو نسخوں اور ٹوٹکوں کو اپنے تجربات و مشاہدات سے انتہائی موثر ثابت کیا ہے اور تسلیم کیا ہے کہ صدیاں گزر جانے کے باوجود ان کی اہمیت و افادیت میں کوئی فرق نہیں آیا۔ آج ہم آپ کو انہی نسخوں یا ٹوٹکوں کے بارے میں بتائیں گے جو اکثر اوقات مصنوعات ادویات سے بہترین نتائج کے حامل ہوتے ہیں۔

نیم گرم چکن سوپ اور سردی

سالہا سال سے ٹھنڈ لگنے، کپکپی طاری ہونے یا سردی کے باعث ہونے والے نزلہ زکام اور کھانسی میں مرغی کا سوپ انتہائی موثر ثابت ہوتا ہے۔ میامی کے ماؤنٹ سینائی اسپتال میں سردی زکام کے مریضوں کو بتدریج ٹھنڈا پانی، گرم پانی اور پھر نیم گرم چکن سوپ پلایا گیا۔ نتائج کے مطابق ان تینوں میں سے چکن سوپ سب سے زیادہ موثر ثابت ہوا۔ وہاں کے ڈاکٹروں کی رپورٹ کے مطابق چکن سوپ اپنے اندر بلغم کو پتلا کرنے اور نکالنے کی بھرپور صلاحیت رکھتا ہے۔

لہٰذا ٹھنڈ لگنے یا نزلہ زکام کی صورت میں اگر آپ کو کوئی چکن سوپ کا پیالہ تھما دے تو بے فکر ہو کر پی جائیں

متلی اورادرک کی چائے

گھریلو سطح پرادرک کوعموماً متلی یا بدہضمی وغیرہ کی کیفیت میں استعمال کرایا جاتا ہے۔خاص طور پر پیٹ کے امراض (Motion Sickness) میں ادرک کا استعمال بڑھی بوڑھیوں کا پسندیدہ نسخہ ہے۔جدید دور کے ڈاکٹروں نے بھی ادرک کی اس خوبی کا کھلے دل سے اعتراف کیا ہے، ڈاکٹر ایڈرین جوکہ خواتین کی ایک ہیلتھ نیٹ ورک کی چیئر پرسن ہیں، کسی بھی سفر پر جانے سے آدھا گھنٹہ پہلے ادرک کی چائے پینے کا مشورہ دیتی ہیں اورادرک کی چائے کی تیاری کا طریقہ بھی بتاتی ہیں جو کچھ اس طرح ہے کہ ایک انچ ادرک کے ٹکڑے کو باریک (چھیل کر) کتر لیں۔ ایک پیالی میں یہ ٹکڑے حسب ذائقہ شکر کے ساتھ ڈال دیں اور اوپر سے کھولتا ہوا پانی پیالی میں ڈال دیں۔اس محلول کو 5 منٹ کے لئے چھوڑ دیں۔ادرک کی چائے تیار ہے۔

بے خوابی اور گرما گرم غسل

یہ ایک حقیقت ہے کہ نسبتاً گرم پانی کا غسل سونے سے ایک گھنٹہ قبل پرسکون نیند کا ضامن ہوسکتا ہے۔یہ پانی نیم گرم سے ذرا زیادہ گرم ہو مگر جھلسانے والا نہ ہو۔ڈاکٹر سنتھیا ڈواسی میکلن اسپتال میں نیند کے شعبے کی ڈاکٹر ہیں۔ان کے خیال میں گرم پانی کا غسل جسمانی درجہ حرارت کو بڑھاتا ہے پھر رفتہ رفتہ یہ درجہ حرارت کم ہوتا جاتا ہے جو کہ پرسکون نیند کا سبب بن سکتا ہے۔ایک تحقیق کے مطابق نو خواتین نے سونے سے آدھے گھنٹے قبل دو راتوں تک گرم پانی کا غسل کیا پھر ایک ہفتے بعد اسی تجربے کو نیم گرم پانی سے دہرایا۔نتائج کے مطابق تیز گرم پانی کا غسل زیادہ پر سکون نیند لانے میں مددگار رہا۔

جو اور آپ کی جلد

جو کے دلیے کا استعمال اور اس کی غذائی افادیت کا تزکرہ بار ہا صحت کے متعلق مضامین میں

شامل رہا ہے لیکن اس کے علاوہ جو کا بیرونی استعمال بھی انتہائی فائدہ مند ثابت ہوا ہے۔خاص طور پر خارش اور اس جیسے جلدی امراض میں جو کا پانی لگانا بہترین علاج ہے۔لاس اینجلس کے جلدی امراض کے ماہر ڈاکٹر لینور کا کٹیا نے جو کے پانی میں بیٹھے کا علاج تجویز کیا ہے، جو خارش کے مریضوں کیلئے بہت مفید ہے۔اپنے ٹب کو نیم گرم پانی سے بھر کر ایک یا دو کپ جو کا دلیہ ڈال لئے اور اس میں بیٹھ جائیں۔جو کے علاوہ کھانے کے سوڈے کا پیسٹ خارش اور شہد کی مکھی کے کاٹے میں مفید علاج ہے۔

بدہضمی اور انناس

اگر آپ نے کھانا بہت زیادہ مقدار میں کھالیا ہے تو انناس کا ایک ٹکڑا کھا لیجئے کیونکہ ڈاکٹروں کی تحقیق کے مطابق انناس میں ایک ایسا انزائم موجود ہے جو پروٹین کو ہضم کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

شکر اور زخم

پرانے زمانے میں شکر کا استعمال زخم کو سکھانے میں بہت عام تھا۔تحقیق کے مطابق شکر کا پیسٹ اگر کسی زخم پر لگا دیا جائے پھر اس کے بعد واٹر پروف پٹی کی جائے تو زخم جلد بھر جاتا ہے کیونکہ شکر میں جراثیم کو مارنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔اس کے علاوہ یہ زخم سے پانی کو بھی کھینچ لیتی ہے اور زخم کو جلد خشک کر دیتی ہے۔تاہم ذیابیطس (شوگر) کے مریضوں کو یہ نسخہ استعمال نہیں کرنا چا۔ہئے۔

وٹامن کے اور ہڈیاں

امریکن جرنل آف کلینکل نیوٹریشن کے مطابق وٹامن ''کے'' کا استعمال صرف خون کے منجمد ہونے (تھکے بننے) یا نہ ہونے سے متعلق نہیں بلکہ اس کا ہڈیوں کی تندرستی و مضبوطی سے بھی

گہرا تعلق ہے۔ محققین کے مطابق وٹامن ''کے'' کی کم مقدار لینے سے ہڈیوں کے فریکچر کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ وٹامن ''کے'' کے بہترین ذرائع ہری سبزیاں جیسے پھلیاں، مٹر، بند گوبھی اور سلاد وغیرہ ہیں۔

برقی مقناطیسیت آلات کے مضر اثرات

آج کے انسان نے اپنی زندگی کو آسان اور سہل بنانے کے لئے جدید سے جدید تر آلات تیار کیے ہیں اور تفریحی سرگرمیوں کے لئے بھی نت نئی ایجادات سامنے آتی رہتی ہیں۔ بعض برقی مقناطیسی آلات تو اس نوعیت کے ہیں جن کے بغیر ہم زندگی گزرنے کا تصور بھی نہیں کر سکتے۔ لیکن یہ سوال انتہائی سنجیدہ نوعیت کا ہے کہ ان آلات کے انسانی صحت پر کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اس ضمن میں امریکہ میں ہونے والی حالیہ تحقیق پر یقین کیا جائے تو یہ کافی دل ہلا دینے والی ہے۔ تاہم سائنس دانوں نے ان کے مضر اور نقصان دہ اثرات سے بچاؤ کے لئے احتیاطی تدابیر بھی بتائی ہیں۔ ان پر عمل کرنے سے ہم بہت حد تک انسانی صحت پر ہونے والے تباہ کن اثرات سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ اسی لئے ہم نے اس باب میں خواتین کو اس سے آگاہ کرنا ضروری خیال کیا ہے۔

ایک امریکی سائنسدان کے خیال میں برقی مقناطیسی آلات جن میں کلاک، ریڈیو، الیکٹرک شاور، ہیئر ڈرائرز، الیکٹرک کیتلی، رنگین ٹی وی، فریج، واشنگ مشین اور دیگر چیزیں شامل ہیں۔ ان کا استعمال انسانی صحت کیلئے نقصان دہ ثابت ہوتا ہے۔ ڈاکٹروں کے مطابق برقی آلات کا صرف 5 منٹ استعمال ڈپریشن، سردرد، مزاج کی اچانک تبدیلی، پریشانی اور ارتکاز کی کمی کا باعث بن سکتا ہے۔ صرف یہی نہیں بلکہ برقی آلات آپ کے مدافعتی نظام کو بھی بری طرح متاثر کرتے ہیں اور بیماریوں کو آپ کے جسم پر حملہ آور ہونے کیلئے راہ ہموار کرنے کا سبب بنتے ہیں۔ امریکی مطالعے کے مطابق ٹی وی یا موبائل فون نہ صرف آپ کی دماغی کارکردگی پر اثر انداز ہوتے ہیں بلکہ آپ کی مجموعی صحت بھی ان کے اثرات سے نہیں بچ پاتی۔

کلاک ریڈیو

محققین کا کہنا ہے کہ کلاک ریڈیو مختلف اقسام کی انفیکشن کا باعث بن سکتا ہے۔لہٰذا آپ اسے اپنے سر سے کم از کم 4 فٹ کے فاصلے پر رکھیں۔اس سے کم فاصلہ آپ کی صحت کیلئے نقصان دہ ہے کیونکہ اس کی برقی مقناطیسی رو انسانی جسم کو آسانی سے متاثر کرنے کی طاقت رکھتی ہے جس سے آپ کو بہت جلد تھکن ہو جائے گی اور دماغی کارکردگی بھی درست ہو جائے گی۔بیٹری الارم اس کا اچھا نعم البدل ثابت ہوسکتا ہے۔

الیکٹرک شاور

محققین کے مطابق الیکٹرک شاور کے دیوار میں لگے ہوئے پلگ سے بھی ایسے اثرات باہر نکلتے ہیں تاہم ان کے ضرررساں اثرات کا صحیح اندازہ لگانا مشکل ہے۔لہٰذا اسے کٹنگ ایج سے کم از کم ڈیڑھ انچ دور رکھیں کیونکہ اس کا استعمال آپ کے دفاعی نظام کو متاثر کرسکتا ہے،جس سے میلاٹونین (ایسے سیل جو جسم میں ہونے والی خلیات کی ٹوٹ پھوٹ کی قدرتی طور پر مرمت کرتے ہیں) کی پیداوار کم ہوسکتی ہے۔یہاں تک کہ کینسر کے خلاف کام کرنے والے خلیوں کو بھی مار سکتے ہیں۔کوشش کیجئے کہ بیٹری سے چلنے والا شاور استعمال کریں۔

ہیئر ڈرائیر

زیادہ کرنٹ ہی زیادہ ہیٹ پیدا کرتا ہے۔جب آپ ہیئر ڈرائیر کو نارمل رکھ کر بالوں کو ڈرائی کررہے ہوتے ہیں تو 6 سے 12 انچ تک کا حلقہ برقی مقناطیسی لہروں کی زد میں ہوتا ہے لیکن بھرپور ہیٹ دینے کی صورت میں برقی رو کے اثرات کہیں زیادہ بڑھ جاتے ہیں۔اس میں بھی میلاٹونین سیلز متاثر ہوتے ہیں۔لہٰذا اسے صرف چندمنٹ کیلئے ہی استعمال کریں۔اس کے علاوہ شام 7 بجے کے بعد ہیئر ڈرائیر کا استعمال بالکل نہ کریں۔ڈاکٹروں کے مطابق یہ وقت میلاٹونین کی پیداوار کا ہوتا ہے۔مزید برآں مختلف دھاتوں سے بنے بالوں کے کلپ بھی دماغی کارکردگی پر اثر انداز ہوتے ہیں۔کوشش کریں کہ ان کا استعمال کم وقت کیلئے اور کم سے کم کیا جائے۔

الیکٹرک کیتلی

بجلی سے چلنے والی کیتلی اور روایتی جگ وغیرہ بھرپور برقی مقناطیسی اثرات پیدا کرنے کے حامل ہوتے ہیں۔ان آلات میں گرم کی جانے والی اشیاء کی سالماتی ساخت (Molecular Structure) بھی تبدیل ہوجاتی ہے۔بعض افراد پر ان کا ردعمل بڑا شدید ہوتا ہے اور ممکن ہے وہ سردرد، آنکھوں کے امراض یا کسی اعصابی مرض کا شکار ہوجائیں۔لہٰذا کپ مگ یا گلاس وغیرہ میں پانی گرم کریں کیونکہ ان سے برقی مقناطیسی حیثیت بے اثر ہوجاتی ہے اور ان میں گرم کی جانے والی چیزوں کی سالماتی ساخت (Molecular Structure) بھی تبدیل نہیں ہوتی۔

کلائی کی گھڑی

محققین کے مطابق گھڑی کے میکنزم سے نکلنے والی مقناطیسی لہریں نبض کی طرح ہماری کلائی کی جلد پر اثر انداز ہوتی رہتی ہیں اور اگر کوئی شخص 24 گھنٹے سے زائد گھڑی کلائی پر باندھے تو وہاں پر سرخ دھبہ پڑ جاتا ہے اور جلد پر خارش ہونے لگتی ہے۔تاہم ڈاکٹر ابھی تک گھڑی کی مقناطیسی حیثیت کے مضر اثرات کے بارے میں کوئی حتمی رائے قائم نہیں کرسکے۔

واشنگ مشین

واشنگ کا شمار بھی بہت زیادہ برقی مقناطیسی حیثیت رکھنے والے آلات میں ہوتا ہے۔خاص طور پر بچے اس سے جلد متاثر ہوتے ہیں۔لہٰذا جب بھی آپ واشنگ مشین چلائیں بچوں کو اس سے دور رکھیں۔ہوسکے تو اسے اس وقت لگائیں جب بچے گھر پر نہ ہوں یا پھر رات کا وقت بہتر رہے گا۔خاص طور پر اس وقت اس کے زیادہ قریب نہ ٹھہریں جب آپ نے کپڑے خشک کرنے والا ڈرائیر چلا رکھا ہو کیونکہ اس دوران مشین کا برقی مقناطیسی میدان باہر بڑھ جاتا ہے۔اس کے علاوہ یہ فضائی آلودگی کا باعث بنتی ہے۔

فریزر یا فریج

فریزر یا فریج کی موٹر بھی بڑی مقدار میں برقی مقناطیسی لہریں پیدا کرنے کا سبب بنتی ہے۔خاص طور پر اس وقت جب فریج یا فریزر کو فل (full) رکھ کر چلایا جارہا ہوتا ہم کم رکھنے کی صورت میں اس کا متاثر کرنے والا حلقہ کم ہوجاتا ہے۔فریج یا فریزر کو کچن سے دور رکھیں۔کوشش کریں کہ

انہیں ایسی جگہ رکھا جائے جہاں درجہ حرارت نارمل ہو۔

ویکیوم کلینز

قالین وغیرہ کی صفائی کرتے وقت اس چیز کا خیال رکھیں کہ تار اور موٹر آپ سے فاصلے پر رہے۔ اس کی موٹر سے بھی شدید نوعیت کی برقی مقناطیسی لہریں خارج ہوتی ہیں۔ خاص طور پر اس کے ہینڈل کے قریب ان کے اثرات زیادہ ہونے ہیں۔ جو پہلے ہاتھوں پر اور پھر جسم پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

برقی کھمبے

یہ تاریں ہی ہیں جو برقی مقناطیسی (Electro magnetic field) رکھتی ہیں اور اس کا انحصار اس برقی رو پر ہوتا ہے جو تاروں میں دوڑائی جاتی ہے زیادہ وولٹیج کی تار میں عام تار کی نسبت کہیں زیادہ برقی مقناطیسی قوت ہوتی ہے۔ برسٹل یونیورسٹی کے سائنسدانوں کے مطابق ہائی ٹرانسمیشن کی لائنیں فضائی تابکاری کا باعث بنتی ہیں۔ خصوصاً تیز ہواؤں کے چلنے اور بارش کے باعث ان کے اثرات انسانوں تک پہنچ جاتے ہیں۔ ان ذرات میں کینسر پیدا کرنے والے اثرات بھی پائے جاتے ہیں۔ جو 500 گز تک اپنا اثر کرتے ہیں۔ اگر آپ ان ہائی ٹرانمیشن لائنوں کے پاس رہتے ہیں اور یہ فاصلہ 25 سے 250 گز کے درمیان ہے تو آپ ان کے مضر اثرات سے متاثر ہو سکتے ہیں۔

فون

فون کے بارے میں محققین کی رائے انتہائی ڈرا دینے والی ہے۔ محققین کا کہنا ہے کہ فون کے زیادہ استعمال سے سر درد، جلدی خارش، یادداشت کی کمزوری، گردن کا درد، ارتکاز کی کمی یہاں تک کہ رسولی، کینسر اور دیگر خطرناک امراض بھی لاحق ہو سکتے ہیں خصوصاً ڈیجیٹل کارڈلیس اور موبائل فون اس ضمن میں زیادہ لمبی باتیں آپ کی صحت کے لئے نقصان دہ ہیں۔ سائنس دانوں نے مزید اس بات پر زور دیا ہے کہ بچوں کو موبائل فون اور کارڈلیس سے خاص طور پر دور رکھیں۔ ان سے نکلنے والی برقی لہریں بچوں پر بہت جلد اپنا اثر ڈالتی ہیں۔

فوٹو اسٹیٹ مشین

فوٹو کاپی کی موٹر بھی بڑی مقدار میں برقی مقناطیسیت لہریں پیدا کرنے کا سبب بنتی ہے۔ اسے استعمال کرتے ہوئے کم از کم موٹر سے 20 انچ دور رہیں۔

کمپیوٹر

اگر چہ جدید کمپیوٹر کو بناتے وقت اس بات کا خاص طور پر خیال رکھا گیا کہ وہ کم سے کم برقی مقناطیسیت میدان کا حامل ہو لیکن اس معاملے میں پھر بھی احتیاط کرنے کی ضرورت ہے۔ بلاوجہ کمپیوٹر کے سامنے مت بیٹھے رہا کریں۔ خصوصاً اسکرین کے بالکل قریب چہرہ نہ رکھیں۔ جب بھی آپ کمپیوٹر خرید کر لائیں اس کے ساتھ ملنے والی معلوماتی کتاب کا ضرور مطالعہ کریں۔ کمرے کا درجہ حرارت نارمل رکھیں۔ ہو سکے تو ناگ پھنی (تھوہر) کے پودوں کو کمپیوٹر والے کمرے میں رکھیں۔ اس سے کمرے کی فضا بہتر رہے گی اور فضائی تابکاری کے اثرات کم سے کم رہیں گے کیونکہ تھوہر کے پودے میں برقی مقناطیسی شعاعوں کو جذب کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔

ورزشی آلات

ورزش کرنے والی مشین عام طور پر بہت کم برقی مقناطیسی اثرات کی حامل ہوتی ہے تاہم بعض مشینوں کی موٹر زیادہ پاور کی ہوتی ہے۔ کوشش کریں کہ ایسی مشینوں کو کم سے کم استعمال کریں کیونکہ ان میں سے بھی خاص برقی مقناطیسیت ہوتی ہے جو کمرے کے ماحول پر اثر انداز ہوتی ہے۔

مائیکرو ویو

مائیکرو ویو مختلف قسم کی شعاعیں خارج کرتا ہے تب جا کر کھانا تیار ہوتا ہے یہ شعاعیں اتنی تیز ہوتی ہیں کہ شیشے کے دروازوں سے بھی گزرنے کی صلاحیت رکھتی ہیں۔ اپنے اوون کو وقتاً فوقتاً کسی ماہر سے چیک کرواتے رہیں کہ کوئی چیز خراب تو نہیں ہے اور کھانا پکانے کے دوران اوون سے کم از کم گز کے فاصلے پر کھڑے ہوں۔ کھانا پکانے کے بعد تین سے چار منٹ تک کھانا مت کھائیں تاکہ مائیکرو ویو کی شعاعوں سے خارج ہونے والے آزاد ریڈیکلز فضا میں جذب ہو سکیں۔

رنگین ٹی وی

رنگین ٹی وی بلیک اینڈ وائٹ ٹی وی کے مقابلے میں کہیں زیادہ برقی مقناطیسی شعاعیں خارج کرتا ہے۔ جتنی دیر ٹی وی چلتا ہے کمرے میں برقی مقناطیسیت بڑھتی جاتی ہے۔ چنانچہ ٹی وی اسکرین سے کم از کم ایک گز کا فاصلہ برقرار رکھیں اور خاص طور پر بچوں کو تو ٹی وی اسکرین سے ایک گز کے فاصلے پر بھی ہرگز بیٹھنا نہیں چاہیئے۔ ٹی وی بالخصوص اپنی پچھلی جانب برقی شعاعوں کا اخراج کرتا ہے اور اس میں ایکسرے شعاعیں بھی شامل ہوتی ہیں جو انسانی صحت پر مضر اثرات مرتب کرسکتی ہیں کیونکہ ٹیلی ویژن غیر حرکت پذیر بجلی پیدا کرنے کا بھی سبب بنتا ہے۔ یعنی اس میں بجلی جمع رہتی ہے اس لئے ٹی وی والے کمرے میں کھڑکی کھلی رکھنی چاہیئے۔

بے بی الارم

بیٹری سے چلنے والا الارم عام طور پر کسی قسم کی برقی مقناطیسی اثرات پیدا نہیں کرتا تاہم بجلی سے چلنے والا الارم بڑی مقدار میں بڑی مقناطیسی اثرات رکھتا ہے اس لئے یہ الارم کم از کم بچے کے بستر سے ایک گز دور رکھیں۔ کوشش کریں کہ بچے کو جلد سلا دیا جائے تاکہ وہ اپنی فطری نیند لے کر خود بیدار ہو۔ بہرحال ایسے الارم خریدنے سے گریز کرنا چاہیئے جن سے ریڈیائی شعاعیں خارج ہوتی ہوں۔

دھاتی بیڈ

مختلف دھاتوں اور اسپرنگ سے بنے بیڈ عام استعمال ہوتے ہیں۔ تاہم امریکن ڈاکٹروں کی تحقیق کے مطابق ایسے بیڈ بے خوابی، کوفت اور بیزارگی کا سبب بن سکتے ہیں۔ لہٰذا بغیر اسپرنگ اور قدرتی لکڑی کے بنے بیڈ استعمال کریں۔ اس کے علاوہ آپ کا بیڈ بجلی کے آلات سے کم از کم تین فٹ دور رہنا ضروری ہے۔

خوشحال زندگی کیلئے بچوں کی پیدائش میں وقفہ اہم ہے

یہ سچ ہے کہ اگر بچوں کی پیدائش میں وقفہ رکھا جائے تو اس سے نہ صرف ماں صحت مند رہتی ہے بلکہ پورا خاندان صحت مند اور خوشحال رہتا ہے۔ ہمارے ہاں، بہت سے والدین بچوں کی پیدائش میں وقفہ رکھنا چاہتے ہیں لیکن وقفہ رکھنے کے طریقوں کے بارے میں انہیں مکمل معلومات نہیں ہیں یا پھر ان کے بارے میں بہت سے شکوک و شبہات ہیں۔ جب کہ یہ والدین کا حق ہے کہ انہیں ان طریقوں کے بارے میں نہ صرف مکمل معلومات حاصل ہوں بلکہ اس کے منتخب کرنے کی بھی آزادی ہو۔

ہمارے ہاں عموماً یہ قصور پایا جاتا ہے کہ بچوں کی پیدائش میں وقفہ رکھنے کیلئے معلومات حاصل کرنا اور اس کیلئے کسی طریقے پر عمل کرنا صرف بیوی ہی کی ذمہ داری ہے۔ یہ ذمہ داری میاں بیوی دونوں پر عائد ہوتی ہے۔ بچوں کی پیدائش میں وقفہ رکھنا، وقفہ کی مدت کا تعین کرنا اور وقفے کیلئے کسی طریقے کا انتخاب اور عمل دونوں کے باہمی مشورہ سے ہونا چاہیئے۔ اس طرح باہمی مشورے سے چنے گئے طریقے پر عمل کرنا صرف اطمینان بخش ہوا ہے بلکہ دونوں ایک دوسرے سے اچھی طرح تعاون کرنے کے ساتھ ساتھ ایک دوسرے کی مدد بھی احسن طریقے سے کرتے ہیں جس سے ان کی ازدواجی زندگی پر خوشگوار اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

ماں اور بچے کی صحت کیلئے ضروری ہے کہ بچوں کی پیدائش میں وقفہ رکھا جائے اور یہ وقفہ کم از کم تین سال کا ہونا چاہیئے۔ اس لئے کہ اگر بچوں کی پیدائش میں وقفہ نہ ہو تو اس کے منفی اثرات نہ صرف ماں کی صحت پر پڑتے ہیں بلکہ وہ اپنی ذات پر توجہ دینا بھی چھوڑ دیتی ہے اور وقت سے

پہلے بڑھاپے کی طرف مائل ہونے لگتی ہے۔آہستہ آہستہ اس کا ازدواجی زندگی سے حاصل شدہ اطمینان ختم ہونے لگتا ہے۔اس کے علاوہ اپنے خاندان کی بھرپور دیکھ بھال کیلئے وقت کی کمی کا احساس اور پریشانی اسے ہر وقت ستاتی رہتی ہے جس سے اس کی عزت نفس ختم ہونے لگتی ہے۔

بچوں کی جلدی جلدی پیدائش سے ماں کے بیمار ہونے اور اس میں خون کی کمی اور کمزوری کے ساتھ ساتھ موت کا خطرہ بھی بڑھ جاتا ہے۔اس کے علاوہ پٹھوں کے کمزور ہوجانے کی وجہ سے بچہ دانی کے فرج میں اتر آنے کا نہ صرف خطرہ بڑھ جاتا ہے بلکہ زچگی کے دوروں اور بچے کی پیدائش کے دوران بچہ دانی پھٹ بھی سکتی ہے۔اسی طرح ہڈیوں کے بے حد کمزور ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ترقی پذیر ممالک میں حمل کے دوران موت کے امکانات ترقی یافتہ ممالک کی نسبت دس سے بیس گنا زیادہ ہوتے ہیں۔یہ امکانات ماں کی عمر بڑھنے اور تین یا چار بچوں کی پیدائش کے بعد اس سے بھی زیادہ ہوجاتے ہیں۔

بچوں کی پیدائش میں مناسب وقفہ نہ ہونے کی صورت میں ماں اپنے گھر والوں اور بچوں پر بھرپور توجہ نہیں دے سکتی۔جس سے شوہر کی توجہ کم ہونے، دوسری شادی اور گھریلو ماحول ناخوشگوار ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے اس کے علاوہ خاندان کے افراد کیلئے مناسب تعلیم، صحت کی سہولتیں اور غذائیت حاصل کرنے کے مواقع کم ہوجاتے ہیں۔

بچوں کے درمیان مناسب وقفہ نہ ہونے سے ماں بچے کو اپنا دودھ پلانا بند کردیتی ہے۔اور بچہ اپنے حق سے نہ صرف محروم ہوجاتا ہے بلکہ اسے پہلے جیسی توجہ بھی حاصل نہیں ہوپاتی۔اس کے علاوہ اسے اوپر کا دودھ یا ملی جلی غذا دینے سے اس میں غذائی کمی اور بار بار دستور کی بیماری اور نمونیا ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ان وجوہات کی بناء پر دو سال کی عمر تک پہنچنے سے پہلے بچے کی موت کے امکانات زیادہ ہوجاتے ہیں۔چھوٹے بچوں کے آجانے سے بڑے بچوں کو ماں کی بھرپور توجہ حاصل نہیں رہتی اور ان میں احساس محرومی پیدا ہونے لگتا ہے۔بچوں کی پیدائش میں وقفہ رکھنے کے بہت سے طریقے ہیں۔ان میں کچھ طریقے قدرتی ہیں مثلاً بچے کو اپنا دودھ پلانے کے دوران

ماہواری کا نہ آنا، محفوظ ایام اور عزل۔کچھ طریقے رکاوٹی کہلاتے ہیں مثلاً آئی یو ڈی (چھلہ) اور کنڈوم۔اس کے علاوہ کچھ ہارمونز ہیں جنہیں لینے سے حمل ٹھہرنے میں تاخیر ہوسکتی ہے مثلاً کھانے والی گولیاں اور ٹیکے۔ان میں بچے کو اپنا دودھ پلانے کے دوران ماہواری کا نہ آنا، محفوظ ایام، آئی یو ڈی (چھلہ) کھانے والی گولیاں اور ٹیکے صرف خواتین استعمال کرسکتی ہیں جبکہ عزل اور کنڈوم کا طریقے عارضی کہلاتے ہیں ان کے چھوڑنے سے فوراً یا کچھ عرصے کے بعد حمل ٹھہر سکتا ہے اس کے علاوہ کچھ طریقے ایسے بھی ہیں جن کے استعمال سے بچے پیدا کرنے کی صلاحیت مستقل طور پر ختم ہوجاتی ہے ان طریقوں کو مردوں میں نس بندی اور عورتوں میں نل بندی کہتے ہیں۔بچوں کی پیدائش میں وقفہ رکھنے کے وہ طریقے جو مردوں کیلئے مخصوص ہیں انہیں بھی اختیار کیا جانا چاہئے۔یہ طریقے استعمال میں آسان ہونے کے ساتھ ساتھ بے ضرر بھی ہیں جبکہ عورتوں کیلئے مخصوص طریقوں کے کوئی نہ کوئی ضمنی اثرات ضرور ہوتے ہیں۔

کوئی مانع حمل ادویات مثلاً آئی یو ڈی (چھلہ)، جھاگ (فوم)، کھانے والی گولیاں، ٹیکا، نارپلانٹ پر عمل شروع کرنے سے پہلے طبی معائنہ کرانا بہت ضروری ہوتا ہے۔اور ان کے کامیاب ہونے کا راز اسی میں مضمر ہے کہ ان کو استعمال کرنے سے پہلے ان کے بارے میں مکمل معلومات حاصل کی جائیں اور ان کے مطابق ان پر عمل کیا جائے۔آج کل بہت سے ادارے ٹی وی، ریڈیو اور رسالہ جات کے ذریعے مختلف مانع حمل ادویات کی تشہیر بہت بڑے پیمانے پر کررہے ہیں اور خواتین میں خاص کر کھانے والی مانع حمل گولیاں اور ٹیکے کسی طبی کارکن سے رجوع کئے بغیر استعمال کرنے کا رجحان بڑھ رہا ہے۔

ماں کیلئے

- ☆ زچگی کے وجہ سے ہونیوالی اموات کی شرح میں کمی۔
- ☆ حمل کی عمر کے دوران بیماریوں کے وقوع میں کمی۔
- ☆ ماں کی صحت (وزن ہیموگلوبن وغیرہ) میں بہتری۔

☆ حمل کی پیچیدگیوں اور اسقاط حمل وغیرہ سے بچنے میں آسانی۔

رحم مادر میں بچے کیلئے

☆ بچوں کی رحم مادر میں ہونے والی اموات میں کمی۔

☆ بچے کی بڑھوتری کے دوران پیدا ہونے والے نقائص کی شرح میں کمی۔

☆ کم وزن (LBW) کے بچوں کی شرح پیدائش میں کمی۔

شیر خوار اور بڑے بچوں کیلئے

☆ نوزائیدہ، شیر خوار اور بڑے بچوں کی شرح اموات میں کمی۔

☆ پیدائش کے وقت بچوں کے وزن میں بہتری۔

☆ بیماریوں کی شرح میں کمی۔

☆ بچوں کی صحت اور تعلیم میں بہتری۔

جوانی کیلئے کچی غذائیں

ماہرین نے جوان رہنے کیلئے کچی غذا کھانے کے مشورے پر ایک بار پھر زور دیا ہے اور کہا ہے کہ کھانے کا قدرتی طریقہ غذاؤں کا کچا کھانا ہی ہے۔ ہمارا جسم کچی غذا کھانے کے لئے ہی بنا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ کچی غذائیں کھانے سے انسانی جسم میں طاقت کا عنصر بڑھتا ہے اور انسان میں قوت مدافعت بھی زیادہ پیدا ہوتی ہے۔ کچی غذا کے شائقین کی بڑی تعداد میں تنظیمیں بن رہی ہیں جن میں سب سے بڑی تنظیم برطانیہ کی ہے جن کے ممبران کی تعداد ہزاروں میں ہوگئی ہے۔ دنیا کے بعض حصوں میں اب بھی بڑی تعداد میں لوگ کچی غذائیں کھانے کے عادی ہیں۔

وزن گھٹانے کے چند ضابطے

جب سردیاں ختم ہو چکی ہوتی ہیں اور گرمیوں کی آمد آمد ہوتی ہے۔ لمبی تپتی دوپہر میں بالخصوص کچھ کھانے کو دل نہیں چاہتا اور یہی دن ان لوگوں کے لئے سنہری موقع سے کم نہیں جو اپنا اضافی وزن گھٹا کر دبلے پتلے ہونا چاہتے ہیں مگر اس کے لئے کھانا بالکل چھوڑے کی ضرورت نہیں صرف چند باتوں پر عمل کر کے آپ موٹاپے سے بہت حد تک نجات حاصل کر سکتے ہیں۔

اکثر موٹے لوگ نہ صرف اپنے موٹاپے سے خوش رہتے ہیں بلکہ ہنسی خوشی یہ تاویل پیش کرتے ہیں کہ اللہ نے ہمیں ایسا ہی بنایا ہے، صحت کی دولت ان کی اکثریت اس بات سے لاعلم ہے کہ موٹاپے کا مطلوب عمر میں کمی ہے۔

کھانے کا مقصد جسم کو مناسب مقدار میں توانائی، طاقت پہنچانے کیلئے چاق و چوبند اور فٹ رکھنا ہے۔ ماہرین کے نزدیک چاہے آپ ایک گھنٹہ ورزش ہی کیوں نہ کرتے ہوں غذائی عادات میں مناسب تبدیلی وزن گھٹانے کیلئے بہت ضروری ہے۔ اس سلسلے میں وہ چند تجاویز پیش کرتے ہیں۔

☆ موٹاپا کم کرنے کیلئے افراتفری سے کام مت لیجئے۔ اس طرح فاقہ زدہ رہنے سے موٹاپا جتنی جلدی جاتا ہے، اتنی ہی جلدی واپس بھی آ جاتا ہے۔ یہ بالکل سادہ سی بات ہے کہ جیسے راتوں رات جسم پر چربی نہیں چڑھتی اسی طرح راتوں رات پگھلانے کا خواب دیوانے کی بڑ کے علاوہ کچھ نہیں۔ ماہرین کے خیال میں دن بھر کی کیلوریز کا 20% کم کر دینا چاہئے۔

☆ جسم پر موجود چربی کا تعلق غذا اور غذائی عادات پر ہوتا ہے اس کا ہمارے وراثتی

جینز سے کس حد تک تعلق بنتا ہے اس پر ابھی تحقیق ہو رہی ہے۔جسم کی چربی کا براہ راست تعلق ہمارے طرز زندگی سے ہے۔روزانہ ویٹ مشین پر کھڑے ہو کر دل جلانے یا افسردہ ہونے کی کوئی ضرورت نہیں۔ مہینے میں ایک مرتبہ اپنا وزن کیجئے۔

☆ غذا میں چکنائی کا استعمال کم کر دیجئے۔

☆ پکی پکائی یا بازار میں ملنے والے کھانوں میں چکنائی کا تناسب زیادہ ہوتا ہے۔ اسی طرح بیکری کی اشیاء میں مکھن، تیل اور گھی کی خاصی مقدار ہوتی ہے بسکٹ اور فرنچ فرائیز بھی اس سے مستثنیٰ نہیں۔

☆ بہت میٹھی اشیاء سے بھی دور بھاگئے۔چاکلیٹ، ٹافیاں اور سفید شکر سے بنی اشیاء میں موجود شکر ہمارے جسم میں چربی کی صورت جمع ہوتی رہتی ہے۔کسی بھی وقت کا کھانا مت چھوڑیئے۔ایک وقت ڈٹ کر کھانے کے بجائے تھوڑا تھوڑا بھوک رکھ کر کھایئے۔

☆ زیادہ ریشہ والی غذائیں کھایئے (30 سے 50 گرام روزانہ) یہ خوراک جذب کرنے کے عمل کو سست کر کے انسولین لیول کو تناسب میں رکھتی ہیں۔

☆ پھل، سبزیاں، دالیں اور اناج چربی نہیں رکھتے اور نشاستہ سے بھی بھرپور ہوتے ہیں

☆ ڈبل روٹی کے بجائے گھر کی چپاتی استعمال کریں بسکٹ، بن کباب، برگر، کیک اور ڈونٹ کبھی کبھار ہی کھائیں۔

☆ جیلی، جام، دہی، مربے، کریم، پنیر میں بہت زیادہ چکنائی موجود ہوتی ہے۔ لہٰذا انہیں بھی کم ہی استعمال کریں۔

☆ گائے کا گوشت، بھیڑ اور بطخ میں چکنائی زیادہ موجود ہوتی ہے۔گوشت میں سبزیاں اور پھلوں کے بیج ڈال کر پکایئے۔

☆ سمندری غذا میں چربی کم ہوتی ہے مثلاً جھینگے وغیرہ، اکثر مچھلیاں بہت چربی دار ہوتی ہیں لہٰذا انہیں تلنے کے بجائے گرل کر کے یا بھون کر استعمال کیا جا سکتا ہے۔

ہم آپ کو ایسی 21 غذائیں بتاتے ہیں جنہیں مکمل طور پر ترک کر کے آپ صرف ایک ماہ میں 15 سے 20 پاؤنڈ وزن کم کر سکتے ہیں اور مزے کی بات یہ ہے کہ آپ دیگر معمول کی غذاؤں سے جسم کو مطلوبہ غذائیت فراہم کر سکتے ہیں۔ان 21 پرہیزی غذاؤں کے نام یہ ہیں

1- آئس کریم	2- میٹھی گولیاں، ٹافیاں
3- چاکلیٹ	4- جیلی اور جام
5- کسٹرڈ	6- کریم (بالائی)
7- کیک	8- مٹھائیاں اور شکر کی بنی ہوئی تمام اشیاء
9- پیسٹری	10- پڈنگ
11- بسکٹ	12- چاول
13- اناج	14- سوپ
15- نوڈلز	16- اسپیگھٹی
17- گری دار میوہ	18- ڈبل روٹی
19- آلو	20- مکھن
21- گھی۔	

ممکن ہے کہ آپ یہ سوچیں کہ کھانے کے لئے اب بچا ہی کیا ہے؟ لیکن یقین جانئے آپ انہیں چھوڑ کر دیکھیں، کھانے کیلئے آپ کو ان چیزوں کے علاوہ بھی بہت کچھ ملے گا۔مصنوعی شکر، پھل سبزیاں، گوشت، انڈے، بالائی دودھ، سلاد اور بھی بیشتر چیزیں آپ کی غذائی ضروریات پوری کونے کیلئے موجود ہیں اور پھر کچھ پانے کے لئے کچھ کھونا تو پڑتا ہے۔کھانا تیل میں پکا ہونا چاہئے۔کبھی کبھار ڈبل روٹی یا آلو کے کھانوں میں آجائیں تو مضائقہ نہیں لیکن یاد رہے کہ کبھی کبھار کا مطلب مہینے میں دو تین بار ہے اور وہ بھی نہایت کم مقدار میں۔وزن کم ہو جائے تو وقتاً فوقتاً پرہیزی غذاؤں میں سے کسی ایک کا اضافہ کیا جا سکتا ہے لیکن اگر وزن دوبارہ بڑھنے لگے تو

ابتدائی منصوبہ بندی پر عمل شروع کر دیں اور ہاں ساتھ ورزش کی جائے تو کیا ہی بات ہے۔

حمیدی

خواتین کی شخصیت
گفتگو، لباس
اور زیورات

لوگوں کے من میں اپنے لئے جگہ پیدا کیجئے

آپ میں سے کون سی خاتون ہوگی جو یہ نہ چاہے معاشرے میں اسے عزت و وقار اور قدر و منزلت کی نگاہ سے دیکھا جائے؟ عزیز و اقارب اور دوست و احباب اسے سر آنکھوں پر بٹھائیں اور معاشرے میں اس کی پہچان ایک ہر دلعزیز اور پسندیدہ شخصیت کے طور پر ہو لیکن سوال یہ ہے کہ ہر دلعزیزی یا غیر معمولی پسندیدگی سب کے حصے میں کیوں نہیں آتی؟ چند گنے چنے لوگ ہی نمایاں شخصیت کے حامل کیوں ہوتے ہیں؟ اگر آپ کا شمار ہر دلعزیز اور پسندیدہ ترین شخصیات میں ہوتا ہے تو آپ مبارکباد کے مستحق ہیں لیکن اگر ایسا نہیں ہے تو بھی پریشانی یا تشویش کی کوئی بات نہیں بھلا دنیا میں کوئی ایسا کام بھی ہے جو آپ کرنا چاہیں اور کر نہ سکیں ہوسکتا ہے کہ آپ کے اندر بھی لوگوں کے دلوں میں گھر کرنے کی تمام صلاحتیں موجود ہوں لیکن آپ نے آج تک کبھی ان پر غور ہی نہ کیا ہو آیئے ہم چند اہم عوامل پر بحث کرتے ہیں جو کسی شخص کو حلقہ احباب میں مقبول اور ممتاز شخصیت بنانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ہوسکتا ہے کہ اس سے آپ کو اپنا جائزہ لینے اپنی پوشیدہ صلاحیتوں کو پہچاننے، انہیں آزمانے میں آسانی ہو اور بہت ممکن ہے کہ آپ خاندان، دفتر، کار.. باری ساتھیوں اور دوست احباب میں پسندیدہ اور نمایاں شخصیت کے طور پر تصور کئے جانے لگیں۔

حمیدی

علم اور عمل میں ہم آہنگی

دنیا میں کوئی ایسا معاشرہ نہیں جہاں علم و عمل اور حکمت و دانش کی قدر نہ کی جاتی ہو۔ کیونکہ علم ہی سے انسان وہ قواعد و ضوابط سیکھتا ہے جن پر عمل پیرا ہو کر شخصیت میں نکھار پیدا کیا جا سکتا ہے۔ افلاطون، ارسطو، حضرت لقمان اور حضرت رابعہ بصری کو آج تک ان کے علم و عمل، حکمت و دانش کے باعث ہی یاد کیا جاتا ہے۔ بے علم اور بے شعور خواتین شتر بے مہار کی طرح ہوتی ہیں۔ جن کی زندگی میں نظم و ضبط اور تہذیب و شائستگی کا شدید فقدان ہوتا ہے۔ اسی طرح کوئی کتنی ہی اہل علم یا تعلیم یافتہ کیوں نہ ہو لیکن اگر وہ باعمل نہیں ہے تو اس کا علم کسی کام کا نہیں اور نہ ہی لوگ اسے قدر و منزلت اور عزت کی نگاہ سے دیکھیں گے۔ علم و شعور آپ کی پوری شخصیت اور ہر عمل سے جھلکنا چاہئے۔ سیدھی سی بات یہ ہے کہ اگر آپ دوسروں کو خوش لباسی کا درس دے رہی ہیں لیکن خود آپ نے میلے کپڑے زیب تن کر رکھے ہیں تو کون ہوگا جو آپ کی بات کا اثر لے گا۔

قربانی کا جذبہ

لوگوں کے دلوں پر حکمرانی کرنے کے لئے ضروری ہے کہ آپ میں دوسروں کی خاطر قربانی دینے کا جذبہ موجود ہو۔ کوئی خاتون کتنی ہی پڑھی لکھی، مالدار، تہذیب یافتہ اور اعلیٰ حسب و نسب کی مالک کیوں نہ ہو لیکن اگر وہ ہر معاملے میں اپنے ذاتی فائدے اور آرام کو اہمیت دیتی ہے تو معاشرے میں کوئی بھی خاتون اسے پسند نہیں کرے گی۔ اس لئے کہ جب تک آپ دوسروں کے فائدے اور بھلائی کے لئے نہیں سوچیں گے کوئی بھی آپ کے فائدے اور بھلائی کے لئے نہیں سوچے گی۔ یاد رکھیں کہ جس طرح درخت خود دھوپ میں جل کر دوسروں کو سایہ بخشتا ہے اسی طرح اگر آپ دوسروں کو فائدہ پہنچانا یا ان کی خوشی کے لئے کچھ کرنا چاہتے ہیں تو ممکن ہے کہ آپ کو بھی اپنے وقت، پیسے، ضرورت یا خواہش کی تھوڑی بہت قربانی دینی پڑے۔ اگر آپ اس کا حوصلہ نہیں رکھتیں تو کبھی دوسروں کی نگاہ میں ہر دلعزیز اور پسندیدہ شخصیت کے طور پر نہیں ابھر سکتیں۔ تاہم دوسروں کے کام آنے میں جو روحانی سکون و اطمینان آپ کو نصیب ہوگا اس کے سامنے اس تھوڑی

بہت قربانی کی کوئی حیثیت نہیں۔

غلطیوں کا اعتراف اور تلافی کرنا

یاد رکھیں کہ پسندیدہ ہر دلعزیز شخصیت ہونے کا یہ مطلب ہرگز نہیں کہ آپ انسان سے فرشتہ بن گئی ہیں۔ غلطیاں، کوتاہیاں، بھول چوک انسانی فطرت کا حصہ ہیں اور کوئی بھی عام انسان زندگی بھر ان سے پیچھا نہیں چھڑا سکتا۔ لہٰذا یہاں سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ آپ اپنی ان کمزوریوں، غلطیوں یا کوتاہیوں کا ازالہ کس طرح کرتی ہیں؟ یہ چیز بھی کسی انسان کو مقبول یا غیر مقبول بنانے میں نہایت اہم کردار ادا کرتی ہے۔ اگر ایک شخص کسی کا دل دکھاتا ہے یا اسے ہاتھ یا زبان سے تکلیف پہنچاتا ہے مگر اس کا احساس بھی نہیں ہوتا اور نہ اس کی تلافی کو ضروری خیال کرتا ہے تو دوسروں کی نظر میں وہ کبھی ایک ممتاز اور پسندیدہ شخصیت کے طور پر سامنے نہیں آئے گا اور نہ ایسے شخص کو لوگ دل سے پسند کریں گے۔ ہوسکتا ہے لوگ اس کے عہدے، رتبے، صنف، عمر یا بالوں کی سفیدی کو سامنے رکھتے ہوئے بظاہر اس کی عزت کریں لیکن وہ دل سے اسے قبول نہیں کریں گے۔ اگر دانستہ یا نادانستہ آپ کے رویے سے کسی کو تکلیف پہنچتی ہے خواہ وہ آپ سے عہدے، رتبے یا عمر میں چھوٹا ہی کیوں نہ ہو اور آپ تھوڑی دیر بعد کسی مناسب وقت پر اس کی تلافی یا معذرت کر لیتی ہیں یا یوں کہتی ہیں کہ ''میری بات کا برا نہ منانا، میں نہ جانے غصے میں کیا کہہ گئی ہوں۔'' اگر تو دوسرا فرد سمجھدار اور سلجھا ہوا ہے تو اس کے لئے آپ کا یہی جملہ کافی ہوگا اور اس کا دل آپ کی طرف سے صاف ہو جائے گا۔ وہ سمجھ جائے گا کہ آپ دل کی بری نہیں۔ (ہاں جو اخلاقیات سے ناواقف لوگ ہوں، وہ آپ کی معذرت کو کمزوری یا کچھ بھی سمجھ لیں اس پر آپ کو افسوس کرنے کی ضرورت نہیں) اپنی غلطی کو کھلے دل سے تسلیم کرنا اگرچہ ذرا سا مشکل کام ضرور ہے لیکن اس کے ساتھ ہی عقلمندی اور فہم و فراست کی علامت بھی ہے پڑھے لکھے اور باشعور افراد کی نظر میں آپ کا یہ عمل آپ کی شخصیت کو زیادہ جاذب نظر اور پسندیدہ بنانے میں نہایت معاون ثابت ہوگا جب ہم یہ کہتے ہیں کہ ''فلاں شخص نے اپنی غلطی تسلیم کر کے بڑائی کا ثبوت دیا ہے''۔ وہ

ہماری نظر میں اس کی بڑی سے بڑی غلطی بھی قابل گرفت نہیں ہوتی اور نہ ہی وہ ہمیں اتنی بڑی محسوس ہوتی ہے۔ غلطی تسلیم کرنے کا مطلب یہ ہے کہ وہ اس کی اصلاح پر بھی توجہ دے گا۔ بہتر یہی ہے کہ غلطی کو خود ہی محسوس کیا جائے اگر دوسروں کے احساس دلانے پر غلطی کو محسوس کیا جائے تو یہ عمل زیادہ پائیدار اور متاثر کن ثابت نہیں ہوگا۔ علامہ اقبال کا قول ہے کہ ''عقلمند اپنے عیب خود دیکھتا ہے دنیا نہیں دیکھتی جبکہ بے وقوف اپنے عیوب خود نہیں دیکھتا دنیا دیکھتی ہے۔'' یاد رکھیں غلطی کرنا اگر برائی ہے تو اسے تسلیم کرنا بڑائی ہے۔ تاہم آپ کا یہ عمل کبھی کبھار ہونا چاہئے لیکن اگر آپ دل دکھانے، دوسروں کو بہت معمولی باتوں پر یا بلاوجہ ڈانٹنے اور برا بھلا کہنے کے بعد معذرت کرنے کی عادت بنا لیتے ہیں تو آپ کی یہ معذرت کوئی بھی قبول نہیں کرے گا بلکہ دوسرے لوگ آپ کو ایک ایسی چالاک اور ہوشیار خاتون سمجھنے لگیں گے جو دوسروں کو بے وقوف بنانے کی کوشش میں ''معذرت'' کو ہتھیار کے طور پر استعمال کرتی ہے۔

خلاف توقع نتائج کا سامنا

پسندیدہ اور مقبول شخصیت کی تشکیل کے لئے آپ میں خلاف توقع نتائج سے نمٹنے کی بھرپور صلاحیت ہونی چاہئے۔ آپ میں جس قدر اختلاف سے عمدہ طریقے سے نمٹنے کی صلاحیت ہوگی آپ کی شخصیت اسی اعتبار سے کامیابی کی طرف گامزن رہے گی۔ خواہ اس میں آپ کو کتنا ہی تحمل و برداشت سے ہی کام کیوں نہ لینا پڑے۔ اختلاف یا تضاد زندگی کا محسن اور انسان کے متحرک رہنے کے لئے ضروری ہے۔ فطرت بھی اسی بات کی عکاسی کرتی ہے کہ متضاد چیزوں کا وجود بھی لازمی ہے غرض ہر مثبت چیز کے ساتھ کوئی منفی پہلو ضرور وابستہ ہوتا ہے۔ اگر ایسا نہ ہو تو مثبت چیز کی قدر کون کرے گا اور اس کی شناخت کیسے ہوگی؟ یعنی اگر رات نہ ہوتی تو دن کی پہچان کرنا ناممکن تھا۔ یاد رکھئے کہ آپ کو ''اچھے'' کے ساتھ ''برے'' کو بھی قبول کرنا پڑے گا۔ خوشی کے ساتھ غم نہ ہو تو خوشی کو محسوس نہیں کیا جا سکتا۔ اسی لئے کہتے ہیں کہ اختلاف یا تضاد انسانی شعور کو بڑھاتا ہی نہیں بلکہ اس میں پختگی لاتا ہے۔ یہاں اختلاف سے سمجھوتہ کرنے کا یہ مطلب ہرگز نہیں کہ آپ غلط کو

غلط کہنا چھوڑ دیں اور حق بات سے تائب ہو جائیں بلکہ اصل بات یہ ہے کہ غلط اس طرح کہیں کہ آپ کا مقصد بھی پورا ہو جائے اور سامنے والے کی دل آزاری بھی نہ ہو اور سچائی کی اہمیت بھی اپنی جگہ برقرار رہے۔ دوسری بات یہ کہ آپ یہ سوچنا ترک کر دیں کہ عمل کے نتائج ہمیشہ آپ کی سوچ کے مطابق ہی نکلیں گے۔ کوئی بھی کام کرتے وقت اس کے نتائج کے تمام ممکنہ پہلوؤں کو سامنے رکھیں تاکہ خلاف توقع حالات سے نمٹنے کے لئے آپ کا ذہن تیار رہے۔

برداشت سے کام لینا

آپ اس وقت تک اختلاف سے سمجھوتہ کر ہی نہیں سکتیں اور نہ آپ دوسروں کے دل جیت سکتی ہیں جب تک کہ آپ میں خاطر خواہ قوت برداشت موجود نہ ہو۔ یہ چیز گو کہ تھوڑی سی مشکل ضرور ہے لیکن ناممکن نہیں۔ اگر آپ اس کو اپنی عادتوں میں شمار کر لیں گے تو آہستہ آہستہ اپنی شخصیت میں ایک نمایاں تبدیلی محسوس کریں گی۔ یاد رکھیں کہ آپ اپنے گھر دفتر یا آپ جہاں کہیں بھی ہیں اپنے سے وابستہ سب لوگوں کو مطمئن نہیں کر سکتیں اور خصوصاً ان لوگوں کو جو آپ کے ذہنی میلان یا رجحان سے ناواقف ہیں اور صلاحیتوں سے بھی بہت پیچھے ہیں۔ لہٰذا ان کی بہت ساری باتوں کا بہترین جواب صرف ''خاموشی'' ہے تاہم اس خاموشی سے تکبر، غرور اور نخوت نہیں بلکہ خوش خلقی کی چاشنی نمایاں ہونی چاہئے۔ کوشش کریں کہ کسی کو یہ کہنے کا موقع نہ دیا جائے کہ ''اس کا تو کسی بات پر منہ ہی سیدھا نہیں ہوتا یا وہ تو ہم سے بات کرنا بھی جیسے اپنی توہین سمجھتی ہے''

اگر آپ کسی تجویز یا بات سے اتفاق نہیں کر رہی تو اسے قطعی رد کرنے کے بجائے یوں کہیں ''میرے خیال میں اگر اس کام کو یوں کیا جائے تو کیا زیادہ بہتر نہیں ہوگا؟ یا یوں کہیں کہ ''میری رائے میں یہ چیز یوں نہیں یوں ہے'' اگر آپ بااختیار ہیں تو یقیناً اپنی مرضی کریں گی لیکن اس طرح دوسروں کی ناراضگی کا احتمال کم سے کم ہو جائے گا اور دوسرے لوگ آپ کے فیصلے میں خود کو شریک تصور کرنے لگیں گے۔ مطلب یہ ہے کہ آپ کے انداز سے یہ ظاہر ہو کہ آپ دوسروں پر اپنی رائے ٹھونستی نہیں۔

دلکش اور پر مسرت زندگی گذارنا سیکھیے

لفظ ''خوشی'' اپنے اندر ایک مٹھاس رکھتا ہے ہم زندگی میں ہمیشہ خوشی کی تلاش میں رہتے ہیں کبھی کبھی چھوٹی سی بات ہمارے دل کو خوشی سے بھر دیتی ہے اور کبھی ہمارے اندر کی اداسیاں ہمیں خوش نہیں ہونے دیتیں۔ تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ خواتین مردوں کے مقابلے میں زیادہ نفسیاتی وذہنی دباؤ کا شکار ہوتی ہیں۔ خواتین پر امور خانہ داری کی بھاری ذمہ داری عائد ہوتی ہے جس کو انجام دیتے ہوئے وہ اکثر تھکاوٹ اور جھنجھلاہٹ کا شکار ہو جاتی ہیں۔ اپنے گھر اور بچوں کو پر سکون رکھنے کی کوشش میں اپنے آپ کو نظر انداز کر دیتی ہیں اور کبھی کبھی انہیں اس بات کا شدت سے احساس ہوتا ہے کہ ہماری کوئی اہمیت نہیں ہے ہماری زندگی میں کوئی خلا ہے۔ لہٰذا سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ خواتین کس طرح اپنی ذمہ داری سے عہدہ برآ ہونے کے ساتھ ساتھ اپنی ذاتی زندگی کو بھی خوشگوار اور پر سکون بنا سکیں۔ انہی چیزوں کو مدنظر رکھتے ہوئے ہم آپ کو پر کشش زندگی گزارنے کے چند اصول بتا رہے ہیں۔

آپ کیا چاہتی ہیں؟

آپ ان حالات و واقعات کا جائزہ لیں جن کا آپ کو تجربہ ہو چکا ہے اور ان کی وجوہات جاننے کی کوشش کریں۔ یہ جانیں کہ آپ اپنی کن باتوں اور عادتوں پر فخر کرتی ہیں؟ آپ زندگی میں کیا کر سکتی ہیں؟ اپنی اہلیت کا اندازہ لگائیں پھر یہ طے کریں کہ آپ اپنی زندگی کو کس روپ میں دیکھنا چاہتی ہیں؟ تھوڑی سی کوشش سے آپ اپنی موجودہ زندگی میں اپنی مرضی اور پسند کی تبدیلی لا سکتی ہیں۔ بالکل اسی طرح کہ جب ایک بچہ نیا نیا چلنا سیکھتا ہے تو شروع میں وہ ڈرتا ہے، گرتا بھی

ہے لیکن آہستہ آہستہ وہ اپنے پیروں پر کھڑا ہو جاتا ہے آپ بھی اپنی زندگی کو اپنے خوابوں اور تصورات کے مطابق پر کشش بنا سکتی ہیں۔

معمولات میں تبدیلی لائیں

روزانہ ایک ہی طرح کے کام انجام دینے سے آپ اکتا سکتی ہیں لہٰذا کبھی کبھی اپنے معمولات میں تبدیلی لانا اچھا ثابت ہوتا ہے۔ ہر وقت ذمہ داریوں اور فکروں کو سر پر سوار کرنے سے جھنجھلاہٹ بڑھ جاتی ہے آپ کو چاہئے کہ آپ اپنے شوہر اور بچوں کے ساتھ سیر و تفریح پر جائیں، کوئی اچھی سی کتاب پڑھ لیں، بچوں کے ساتھ کھیلیں، شوہر سے مختلف موضوعات پر تبادلہ خیال کریں، ضروری نہیں ہے کہ مہمانوں کے آنے پر ہی کھانے پر اہتمام ہو یا اچھے کپڑے پہنے جائیں کبھی کبھی صرف اپنے اور گھر والوں کے لئے بھی تقریب منعقد کریں تا کہ گھر کا ماحول بدلے

دل کی بات ماننے میں کوئی حرج نہیں

روزانہ کے معمولات اور فرائض نمٹاتے ہوئے یہ یاد رکھیں کہ آپ کے دل کی بھی کچھ جائز خواہشات اور آرزوئیں ہوتی ہیں۔ لہٰذا کبھی کبھی اپنے دل کی بات ماننے میں کوئی حرج نہیں ہے۔ اگر آپ کا دل آج چائنیز کھانے کو چاہ رہا ہے۔ لیکن آپ کے گھر والوں کو چائنیز پسند نہیں ہے تو کیا ہوا کبھی کبھی صرف اپنے لئے بھی خاص اہتمام کرنا چاہئے اگر آپ عموماً ہلکے رنگ کے کپڑے پہنتی ہیں لیکن خلاف معمول آپ گہرے سرخ رنگ کا جوڑا بنانا چاہ رہی ہیں تو ایسا کرنے میں کوئی حرج نہیں ہے یا کسی دوست سے آپ کا پرانا جھگڑا ہوا اور بات چیت بند ہو لیکن وہ آپ کو یاد آ رہی ہو اور ملنے کا دل چاہ رہا ہو تو سارا غصہ اور انا بالائے طاق رکھ کر اپنے دل کی مانیں پھر دیکھئے آپ کو ضرور مسرت حاصل ہوگی۔

ڈائری لکھنے کی عادت اپنائیں

ڈائری لکھنے کی عادت زندگی کو پر کشش بنانے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں اس کے ذریعے آپ اپنے بہترین دن خوشگوار تجربات اور کامیابیاں محفوظ کر سکتی ہیں۔ اسی طرح ایسے دن جب آپ اپنے آپ سے لڑ رہی ہوں، کوئی فیصلہ نہ کر پا رہی ہوں یا بغیر کسی وجہ کے بوجھل پن محسوس کر

رہی ہوں تو ان کیفیات کو بھی ڈائری میں رقم کر دیں۔ کہتے ہیں کہ قلم اظہار کا بہترین ذریعہ ہے۔

جب کبھی آپ پریشان ہوں، اپنے جذبات وخیالات کو زبان دینا چاہتی ہوں تو صرف ایک قلم اور کاغذ کی مدد سے اپنے دل کو بوجھ ہلکا کر کے اپنے آپ کو تازہ دم کر سکتی ہیں۔

منظّم رہیں

بہت سے حالات ایسے ہوتے ہیں جن پر ہمارا بس نہیں چلتا لیکن جن امور پر ہماری گرفت ہو ان کے بارے میں منصوبہ بندی ضرور کرنی چاہئے۔ منظّم زندگی بہت سے مسائل حل کر سکتی ہے نظام الاوقات بنانا چاہئے۔ کھانے، پینے اور سونے کے اوقات مقرر ہونے چاہئیں مثال کے طور پر کام اگر وقت پر کر لیا جائے، ہر چیز صحیح جگہ پر رکھی جائے یقیناً آپ خود کو زیادہ چست اور پرسکون محسوس کر سکیں گے۔ اپنے بالوں کو صاف رکھیں دو تین دن کے کپڑوں کا انتخاب اور استری پہلے سے کر کے رکھیں اور رات کو سونے سے پہلے تمام چیزیں سمیٹ کر کمرے کی ترتیب دیں تاکہ صبح خوشگوار تاثر لے کر بیدار ہوں۔ زندگی میں بے ڈھنگا پن یا بے ترتیبی آپ کے دل ودماغ پر اچھا اثر نہیں ڈالتی اور آپ بوجھل پن کا شکار رہتی ہیں۔

اپنی انفرادیت کو برقرار رکھیں

ہم میں سے ہر ایک کی اپنی دلچسپیاں اور خوبیاں ہوتی ہیں۔ ہر فرد ایک انفرادی شخصیت رکھتا ہے تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ دو جڑواں پیدا ہونے والے بچے بھی محض شکلاً ایک جیسے ہوتے ہیں لیکن ان کی شخصیت پسند اور مفادات مختلف ہو سکتے ہیں لہٰذا آپ کی بھی ایک انفرادی شخصیت ہے جو دوسروں سے آپ کو الگ کرتی ہے، آپ کی بعض خوبیاں اور عادات ایسی ہو سکتی ہیں جو آپ کو دوسروں میں ممتاز اور منفرد بناتی ہیں۔ اگر آپ محسوس کرتی ہیں کہ آپ نے اپنی انفرادیت ماضی میں کہیں چھوڑ دی ہے تو اس کے لئے آپ ماضی کا سفر کریں اور سوچیں کہ آپ کیا بننا چاہتی تھیں۔ آپ کے کیا خواب تھے آپ میں کون سی ایسی اہلیت تھی جو زندگی کے جھمیلوں میں کہیں کھو گئی ہیں اس طرح آپ یقیناً اپنی انفرادیت کو تلاش کر سکتی ہیں۔

موسم سے مطابقت رکھیں

موسم ماہ وسال کے مختلف مزاج ہوتے ہیں جن کا اثر انسانی زندگی پر بھی پڑتا ہے۔ موسم تبدیلی ہمارے مزاج وانداز میں تبدیلی کا باعث بنتی ہیں۔ ایک اچھی زندگی وہ ہوتی ہے جو موسم سے مطابقت رکھتی ہو لہٰذا موسم کی مناسبت سے اپنے لباس، گھر آرائش اور کھانے پینے میں تبدیلی لائیں۔

بجٹ بنائیں

پریشانیوں سے بچنے اور پرسکون زندگی گزارنے کے لئے ضروری ہے کہ آپ اپنے مہینے کا بجٹ بنائیں اور اس پر سختی سے عمل کریں فضول خرچی سے گریز کریں بجلی گیس وغیرہ کے بل وقت پر ادا کرنے کی کوشش کریں مہنگے کپڑے بنانے کے بجائے درمیانی قیمت کے کپڑے خریدیں اور اگر آپ کو سلائی آتی ہے تو بہتر ہے اپنے ہاتھ سے سلائی کریں۔ مہمانوں کی تواضع کے لئے بازار سے چیزیں منگوانے کے بجائے گھر پر نت نئے اسنیکس تیار کریں جو کم قیمت لذیذ اور حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق ہوں گے۔ ویسے بھی آج کل بازار میں کھانے پکانے کی ترکیبوں کی بے شمار کتابیں دستیاب ہیں۔ ہر مہینے کچھ پیسوں کی بچت کرنے کی کوشش کریں تاکہ بوقت ضرورت کام آسکیں اور علاج ومعالجے اور تحائف دینے کے مواقع پر پریشان نہ ہونا پڑے اگر کسی مہینے آپ سے فضول خرچی ہو گئی ہے تو اگلے مہینے اپنا بجٹ سخت کر کے اس کو متوازن کریں۔ غریبوں کی مدد کریں اس سے بھی آپ کو خوشی اور اطمینان کا احساس ہوگا۔

اپنا خیال رکھیں

گھر کے جھمیلوں میں اپنے آپ کو کبھی فراموش نہ کریں، یاد رکھیں کہ اگر آپ خود صحت مند اور تازہ دم نہیں ہوں گی تو اپنے گھر کا بھی مناسب خیال نہیں رکھ پائیں گی لہٰذا اپنے لئے بھی کچھ وقت مخصوص کریں، مناسب غذا کے ساتھ ہلکی پھلکی ورزش بھی جاری رکھیں۔ اسکے علاوہ اپنے عزیز واقارب اور سہیلیوں کے لئے بھی وقت نکالیں، اپنے جذبات کا اظہار کریں۔ کتابیں پڑھیں تاکہ ذہنی طور پر بھی پرسکون رہیں۔

طبیعت میں نرمی پیدا کریں

جہاں تک ممکن ہو دوسروں سے پیار ومحبت اور رحم دلی سے پیش آئیں۔ ناپسندیدہ حالات

وباتوں کودرگزرکریں۔اکثرلوگ صرف اپنے آپ کو بہترین سمجھتے ہیں دوسروں کواہمیت نہیں دیتے چھوٹی چھوٹی باتوں پرغصہ کرنے لگتے ہیں یہ سب باتیں طبیعت ومزاج میں چڑاچڑاپن پیدا کر دیتی ہیں۔دوسروں کو کمتر نہ سمجھیں ہر شخص اپنی جگہ بہترین ہوتا ہے آپ جتنا صبر وتحمل کا مظاہرہ کریں گی اتنا ہی پرسکون رہیں گی۔

پریشانیوں سے چھٹکارا حاصل کریں

غیرضروری سوچیں اور پریشانیاں ہماری صحت پر برااثر ڈالتی ہیں۔زیادہ حساس ہونا بھی صحت کے لئے نقصان دہ ہے۔زندگی کے مسائل پرصرف سوچنے اور پریشان ہونے سے کچھ حاصل نہیں ہوتا لہٰذا حقائق کا سامنا دلیری سے کریں۔تصویر کے روشن پہلو پرنظر رکھیں اوراچھے اور برے نتائج کے لئے خودکو تیار رکھیں۔فضول سوچوں سے چھٹکارا حاصل کرنے کے لئے کوئی دلچسپ کتاب پڑھیں دوستوں سے ہنسی مذاق کریں۔مسکرائیں ایک بھر پور مسکراہٹ آدھی پریشانی دھوڈالتی ہے۔

اپنے حال پرشکرادا کریں

ہم میں سے بیشتر اپنے خوابوں کا تعاقب کرتے رہتے ہیں۔دنیا کی آسائشیں حاصل کرنے کے چکر میں یہ بھول جاتے ہیں کہ ہم ابھی بھی دوسروں سے لاکھ درجے بہتر ہیں۔اپنے سے کمتر لوگوں کودیکھ کراپنے حال پرشکرادا کرنے کی بجائے ہمیشہ اپنی کم مائیگی کارونا روتے رہتے ہیں۔

اگرآپ اللہ کی دی ہوئی نعمتوں کا جائزہ لیں اورشکرادا کریں تو یقیناً آپ پرسکون اورخوشگوار زندگی گزاریں گی۔اس کے لئے آپ ایک تجربہ کرسکتی ہیں اوروہ آپ اپنی زندگی کے ہر شعبے کا جائزہ لیں اوران کے جو پہلو آپ کو بہترین لگتے ہیں ان کوایک جگہ نوٹ کرلیں۔مثال کے طور پراپنے گھراورگھروالوں کے بارے میں پسندیدہ بات،اپنی صحت،ذہانت،مشغلے،مالی حیثیت وغیرہ کے بارے میں اچھے خیالات اورمثبت پہلو کی ایک فہرست بنائیں اورپھراس کا جائزہ لیں تو آپ کو ضروراحساس ہوگا کہ اللہ تعالیٰ نے آپ کوکتنی اچھی حالت میں رکھا ہے۔

یادرکھیں کہ زندگی اللہ تعالیٰ کی بہت بڑی نعمت ہے لہٰذا اسے خوشگوار طریقے سے گزاریں ایسا نہ ہوکہ زندگی آپ کوگزاردے۔

مایوس رہنا چھوڑیئے اورزندہ دل بنئے

ایک مایوس عورت کے ذہن میں ہمیشہ منفی سوچ ہی آتی ہے کیونکہ اس اس کے خیال میں ”بد قسمتی تواس کا مقدر ہوتی ہے اوروہ تقدیر کونہیں بدل سکتی“لیکن اگرانسان کے ذہن میں مثبت سوچ ہوتو فوراًاس بات کو مان لے گا کہ برے دن تو وقتی طور پرآتے ہیں اور چلے جاتے ہیں حالات بدلتے ضرور ہیں مگراس کو بدلنے میں دیرلگتی ہے۔

زیادہ ترمایوس کن شخصیت ہونے کی تین وجوہات ہوسکتی ہیں

☆ ہوسکتا ہے کہ آپ عام سی بات پر بہت زیادہ پریشان ہوجاتی ہوں۔

☆ اب تک آپ کواپنی قابلیت کے مطابق خاطرخواہ کامیابی نہ ملی ہو۔

☆ آپ کی صحت ایک اوسط درجے شخص سے بھی زیادہ خراب ہو۔

☆ اب سوال یہ ہے کہ کیا ایسی خاتون اپنی سوچ بدل سکتی ہے یا کیا اپنے اندر اچھی امید کو جگایا جاسکتا ہے؟

☆ اس کا جواب ہے تو ”ہاں“ میں مگر یہ تبدیلی راتوں رات نہیں آسکتی بلکہ کچھ وقت لگے گا اوراگر دو ہفتے تک آپ سنجیدگی کے ساتھ مشق کرتی رہیں تو آپ یقیناً پرامید خاتون بن سکتی ہیں ان طریقوں کو چند پیراگراف میں بتانا تو مشکل ہے لیکن چند باتوں سے کسی حد تک کوئی نہ کوئی مدد ضرور مل سکتی ہے۔سب سے پہلی بات وہ یہ ہے کہ ہر موضوع پر کچھ نہ کچھ بولنا سیکھئے یا یوں کہہ لیں کہ بحث کیجئے۔

☆ اگرآپ آفس میں دیرتک کام کرتی ہوں اورآپکا حریف یہ کہہ کرآپ کا مذاق اڑائے

''کہ سارے کام کا بوجھ تم ہی پر ہے یا اپنا کام بے ہنگم طریقے سے کرتی ہو'' تو آپ اس کا جواب اس طرح دے سکتی ہیں کہ ''کبھی کبھی کوئی کام جلدی پورا کرنے کے لئے دیر تک رکنا ہی پڑتا ہے''

☆ کسی بھی قسم کی منفی سوچ کو ذہن میں بٹھانے کے بجائے اسے نکال دیجئے۔ صرف وہی بات سنئے جو آپ کا ضمیر کہتا ہے۔ ان باتوں سے خود کو ہمیشہ دور رکھئے جو آپ کو مایوسی کی طرف لے جائیں۔ منفی سوچوں سے ہر وقت لڑتے رہئے اور پھر دیکھئے کہ اس کا نتیجہ کیا نکلتا ہے؟

☆ جیسے جیسے آپ اپنی منفی سوچ کو ختم کر کے مثبت سوچ کو اپنے ذہن میں جگہ دیں گی آپ کے اندر نمایاں تبدیلی نظر آئے گی اور خود کی اصلاح کرنے کا اس سے بہتر ذریعہ کوئی نہیں ہو سکتا۔ جیسے جیسے آپ کے اندر تبدیلی پیدا ہو گی ویسے ویسے آپ دیکھیں گی کہ آپ غصہ کرنے کے بجائے خاموشی اختیار کر لیتی ہیں اور یہی باتیں آپ کو ہر ایک کی نظر میں ادنیٰ سے اعلیٰ بنا سکتی ہیں اور وہ بھی چند سیکنڈ میں۔

ایک نفسیاتی ڈاکٹر کے سوالنامے کو غور سے پڑھئے اور تصور کیجئے کہ اگر آپ کے ساتھ کوئی واقعہ پیش آئے تو آپ کیا کریں گی؟ یہ سوچ کر جواب دیجئے کہ خود کو پوری طرح سے پیش کرنا ہے اور غلط بیانی سے کام نہیں لینا یہ نہیں سوچتے کہ آپ کو کیا کہنا چاہئے اور نہ یہ سوچیں کہ دوسرے لوگ کس جواب کو پسند کریں گے بلکہ یہ سوچ کر بتائیے کہ آپ کیا ہیں؟

اس کے علاوہ آپ جوابات کے نمبرز کو بھی نظر انداز کر دیں۔ ورنہ ممکن ہے کہ آپ صحیح جواب نہ دے پائیں۔ اگر آپ نے 8 سے زائد نمبر حاصل کئے تو اس کا مطلب ہے کہ آپ کا شمار مایوس افراد میں ہوتا ہے اور منفی سوچوں نے آپ کو گھیر رکھا ہے۔

مثال کے طور پر:

(1) آپ اپنی دوست کی سالگرہ بھول جاتی ہیں تو کیا سوچتی ہیں؟

(i) مجھے کسی کی سالگرہ یاد نہیں رہتی (ii) میری پہلے ہی کچھ مصروفیات زیادہ ہیں

(2) آپ انتہائی اہم منگنی کی تقریب میں نہیں جا سکیں؟

(i) بعض اوقات میرے ذہن سے کچھ باتیں نکل جاتی ہیں

(ii) کبھی کبھی میں اپنی روزمرہ کی ڈائری لکھنا بھول جاتی ہوں

(3) آپ کو لائبریری کتاب دیر سے واپس کرنے کیلئے 10 روپے دینے پڑے؟

(i) میں رپورٹ لکھنے میں اتنی مصروف تھی کہ کتاب واپس کرنا ہی بھول گئی

(ii) جب میں کوئی چیز سنجیدگی سے پڑھتی ہوں تو میں یہ بھول جاتی ہوں کہ اسے کب واپس کرنا ہے۔

(4) آپ انتہائی اہم امتحانات میں ناکام ہو گئیں؟

(i) میں نے اس کے لئے اچھے طریقے سے تیاری نہیں کی تھی

(ii) میں امتحان دینے کی اس قدر اہل نہیں ہوں جتنا دوسرے لوگ اہل ہیں

(5) آپ نے اپنی دوست کے لئے اچھے قسم کا کھانا بنایا اور آپ کی دوست نے اسے ہاتھ تک نہیں لگایا؟

(i) میں نے اچھا کھانا نہیں بنایا تھا

(ii) میں نے کھانا بہت جلدی میں بنایا تھا

(6) آپ نے کافی عرصہ سے کسی کھیل کی مشق کی مگر کامیابی حاصل نہ ہو سکی؟

(i) میں اچھی اتھلیٹس نہیں ہوں

(ii) میں اس کھیل کے لئے موزوں نہیں ہوں

(7) آپ اپنی کسی اچھی دوست کے ساتھ ہیں اور آپ کو غصہ آ گیا؟

(i) وہ ہمیشہ میرے ہی پیچھے پڑی رہتی ہے

(ii) اس دن اس کا موڈ ویسے ہی خراب تھا

(8) آپ کو انکم ٹیکس فارم وقت پر نہ دینے کے لئے سزا دی گئی؟

(i) اس سال میں انکم ٹیکس ادا کرنے میں کچھ سستی کر گئی

(ii) میں نے آج تک کبھی انکم ٹیکس دیا ہی نہیں ہے

(9) آپ بہت زیادہ تھک چکی ہیں؟

(i) مجھے آرام کرنے کا موقع نہیں ملا ہے

(ii) اس ہفتے میں بہت زیادہ مصروف رہی ہوں

(10) آپ کی دوست نے آپ سے کوئی ایسی بات کہہ دی جس سے آپ کو دکھ پہنچا ہو؟

(i) وہ دوسروں کی پرواہ کئے بغیر ہی ہر بات منہ پر کہہ دیتی ہے

(ii) میری دوست کا موڈ پہلے ہی خراب تھا۔اس نے سارا غصہ میرے اوپر نکال دیا

(11) آپ کے پاس جو اسٹاک موجود ہے اس کے دام ہمیشہ کم ہی رہیں تو؟

(i) میں نے غلط اسٹاک خریدا ہے

(ii) میں نے جب وہ اسٹاک خریدے تو کاروبار میں کچھ زیادہ معلومات حاصل نہ تھیں

(12) اسٹور والے آپ کا کریڈیٹ کارڈ قبول ہی نہیں کرتے؟

(i) بعض اوقات میں کریڈیٹ بل کی ادائیگی کرنا بھول جاتی ہوں۔

(ii) مجھے بعض اوقات یہ یاد نہیں رہتا کہ میرے اکاؤنٹ میں کتنی رقم موجود ہے

(13) آپ نے چھٹیوں میں وزن تو بڑھا لیا مگر کم نہیں کر پا رہیں؟

(i) غذا کم کرنے کے باوجود مجھ پر اس کا کوئی اثر نہیں ہو رہا

(ii) ایک بار وزن بڑھ جائے تو پھر کم نہیں ہوتا۔

بہر کیف امید ایسی چیز ہے جو ہمیں ہمیشہ ہمیشہ کامیابیوں پر اکساتی ہے۔آپ کی زندگی کا اسلوب ہی آپ میں اچھی و بری امید پیدا کر سکتا ہے۔اب فیصلہ آپ پر ہے کہ آپ کس چیز کو اپناتی ہیں کیونکہ یہ امید ہی ہے جس کے بل بوتے پر سائنسدان ہر چیز کی جستجو میں لگے رہتے ہیں کہ کب کہاں کوئی نئی دریافت ہو جائے۔امید ہی کا کمال ہے کہ ہم مشکل سے مشکل حالات کا بہادری سے مقابلہ کرتے ہیں۔اگر آپ نے آٹھ سے کم نمبر حاصل کئے ہیں تو آپ ایک نارمل خاتون ہیں اور پریشانی کی کوئی بات نہیں لیکن اگر آپ کے حاصل کردہ نمبر 8 سے زائد ہیں تو آپ کو اپنی طرز زندگی میں یقیناً تبدیلی لانا ہوگی۔ورنہ جوں جوں آپ زندگی کی منزلیں طے کریں گی آپ کی مشکلات بڑھتی جائیں گی۔

بڑھاپے کو جوانی کی طرح گزاریئے

وقت کی ریت مٹھی سے پھسلتی جاتی ہے۔کل تک گڑیوں سے کھیلنے والی لڑکیاں آج خود بچوں کی مائیں بن چکی ہیں اور آئندہ چند سالوں میں نواسے نواسیوں، پوتے پوتیوں کو پیار سے بانہوں میں سمیٹے ادھیڑ عمری اور پھر بڑھاپے کی جانب رواں ہوں گی۔ جوانی کی رخصتی ایک تکلیف دہ احساس ہے۔ بھلا کون ہوگا جو ساری زندگی 16 سال کا نہ رہنا چاہئے۔اور خواتین تو عمر کے معاملے میں ویسے ہی بہت حساس ہوتی ہیں ان کے لئے عمر کا بڑھنا زیادہ اذیت ناک ہوتا ہے۔ مگر ڈاکٹروں کے مطابق آج کی سائنس کسی کی عمر کا حساب اس کی سالگرہ سے نہیں بلکہ اس کی حیاتیاتی عمر سے لگاتی ہے۔ بالالفاظ دیگر یہی رواج ہے کہ آپ اسی قدر ہی بڑے ہیں جس قدر آپ خود کو محسوس کرتے ہے۔ ہمارے ڈاکٹروں کے مطابق جسم کو جوان رکھنے کیلئے روح کو بھی جوان رکھئے۔اور ویسے بھی نانی یا دادی بن جانے کا مطلب تخت پر بیٹھ کر دنیا سے کنارہ کش ہونا نہیں ہوتا۔

چاق و چوبند رہیے

ہشاش بشاش رہنے کیلئے ورزش سے بہتر کوئی چیز نہیں۔آج کی مشینی زندگی میں جہاں خواتین کے کام مشینوں اور نوکرانیوں نے آسان کر دیئے ہیں وہاں ان کی محنت و مشقت کی جگہ ورزش نے لے لی ہے۔جھاڑو پوچے کی جگہ ویکیوم استعمال کرنے والی خواتین کو بالخصوص دن کے چند منٹ ورزش کیلئے ضرور نکالنے چاہئیں۔اس کی بدولت نہ صرف ہمارے جوڑوں کی لچک بڑھتی

ہے بلکہ جسم کا کھچاؤ برقرار رہتا ہے۔اس سے دل کے دورے کا خطرہ ٹل جاتا ہے،عضلات مضبوط اور توازن قائم رہتا ہے اور گرنے کا خطرہ بھی گھٹ جاتا ہے ورزش کرنے کے لئے کلب جانے کا سوچنے یا مشین خریدنے کا تردد کرنے کی ضرورت نہیں بلکہ دن بھر میں آدھے گھنٹے تیز قدمی سے خریداری کیلئے پیدل چلنا اور سیڑھیاں چڑھنا ہی کافی ہے۔رسیاں کودنے یا ایروبکس کرنے سے آسٹیو پوروسس کا خطرہ کم ہوتا ہے۔اگر کسی کو گھٹیا کا مرض ہے تو اسے دن میں آدھے گھنٹے چہل قدمی ضرور کرنی چاہئے۔

جلد کی حفاظت کیجئے

سورج کی روشنی عمر بڑھانے کیلئے کافی بدنام ہے اور اس سے جلد پر جھریاں بننے کا عمل شروع ہو جاتا ہے۔اس کے علاوہ داغ دھبے اور جلد کا کینسر بھی سورج کی تمازت سے ہوتا ہے۔کوئی بھی اچھا سن بلاک استعمال کیجئے جس میں SPF موجود ہو اور دھوپ سے حتی الامکان بچئے روزانہ موئسچرائزر استعمال کیجئے۔

وٹامن لیجئے

وٹان سی کولاجن کا اہم جزو ہے۔اس کی موجودگی خوبصورت جلد کا ضامن ہے۔یہ کینسر کے خلاف مدافعت فراہم کرتا ہے اور فری ریڈیکلز (جسم میں مختلف امراض پیدا کرنے والے ریڈیکلز) کے خلاف کام کرتا ہے۔پھلوں اور سبزیوں میں پائے جانے والے وٹامن دواؤں اور گولیوں کی نسبت زیادہ موثر ہیں۔

کیلشیم کا استعمال کیجئے

بڑھتی عمر کے ساتھ کیلشیم کی اضافی مقدار ہوتی ہے کیونکہ جسم کی ہڈیاں زیادہ نازک اور خستہ ہو جاتی ہیں۔یہی وجہ ہے کہ بڑی عمر کے لوگوں میں فریکچر اور گر کر ہڈی ٹوٹنے کے واقعات سننے میں آتے ہیں۔ دن میں 1000 سے 1500 ملی گرام کیلشیم ضرور استعمال کریں۔ ڈیری

پروڈکٹس (دودھ سے بننے والی اشیاء) اور ہری سبزیاں استعمال کریں۔بالائی نکلے ہوئے دودھ میں چکنے دودھ کی نسبت زیادہ کیلشیم موجود ہوتی ہے۔ بڑی عمر کے لوگوں کیلئے وٹامن ڈی کی ضرورت بھی ہوتی ہے تاکہ جسم میں کیلشیم جذب ہو سکے۔اکثر دوائیوں میں کیلشیم اور وٹامن ڈی دونوں موجود ہوتے ہیں۔

کولیسٹرول چیک کروائیے

اگر آپ کے خون میں کولیسٹرول کی مقدار زیادہ پائی جاتی ہے تو دل کے دورے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے اور یہ بیماری موروثی بھی ہوتی ہے۔سگریٹ نوشی اس خطرے کو مزید بڑھا دیتی ہے۔

مرغن غذائیں کم کردیں

ماہرین کے مطابق دل کی شریانوں کو زیادہ عرصہ تک جوان رکھنے کا مطلب یہ ہے کہ انہیں چکنی غذاؤں سے دور رکھا جائے۔زیتون کا تیل اور زیادہ ریشہ والی غذائیں استعمال کریں۔بھوسی والی روٹی، تازہ پھل اور سبزیاں بہتر رہتی ہیں جبکہ پنیر، کریم، لال گوشت اور بازار کے تیار کردہ کھانے کم کھائیے۔جہاں تک ممکن ہو چربی والی غذاؤں سے پرہیز کریں۔

وزن گھٹائیے

زیادہ وزن والے افراد اپنی عمر سے بڑے دکھائی دیتے ہیں۔لہٰذا چند پاؤنڈ کم کر کے اپنی عمر سے چند سال چھوٹا دکھائی دینا ایسا برا نہیں۔مگر یہ صرف ظاہری شخصیت کی بہتری کے لئے نہیں بلکہ اس سے مجموعی صحت بھی اچھی رہتی ہے۔زیادہ کیلوریز اور وزن متحرک زندگی گزارنے میں دقت پیدا کرتے ہیں۔یہی وجہ ہے کہ موٹے افراد کے انداز نشست و برخاست عام لوگوں کی نسبت مختلف ہوتے ہیں۔مڑنا، جھکنا یا بیٹھ کر اٹھنا دشوار لگتا ہے۔جوڑ جڑ جاتے ہیں۔دل اور پھیپھڑوں پر جمی چربی سے کبھی کبھی سانس لینے میں دشواری محسوس ہوتی ہے۔عمر سے پہلے گھٹیا کی شکایت، ذیابیطس اور امراض قلب موٹے افراد ہی میں پائے گئے ہیں۔عمر بڑھنے کے ساتھ وزن بڑھنے کو

معمولی سمجھ کر نظر انداز مت کریں۔ خوراک کے بارے میں مکمل سمجھداری سے کام لیں اور روزانہ ورزش کریں۔

ہارمون ریپلیسمنٹ تھراپی (HRT)

HRT آسٹیوپوروسس (ہڈیوں کی خستگی) سے محفوظ رکھتی ہے اور بہت سی خواتین نے اس کے استعمال کے بعد توانائی کے تناسب کو پہلے سے بہتر پایا ہے۔ HRT عموماً ان خواتین کو تجویز کی جاتی ہے جن کی ماہواری بند ہو چکی ہو یا کسی وجہ کے باعث بچہ دانی کا آپریشن ہو گیا ہو۔ ڈاکٹروں کے مطابق اگر کسی خاتون کا حیض 50 سال سے پہلے بند ہو جائے تو آسٹیوپوروسس کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ اگر آپ HRT نہیں کروانا چاہتیں تو اپنی غذائی عادات میں تبدیلی کر کے فطری HRT کا فائدہ اٹھایئے۔ ایسٹروجن، مغزیات، سویا، سورج مکھی کی بیج میں پائے جاتے ہیں۔ پاکستان میں HRT کی سہولت دستیاب ہے۔ مگر یہاں بھی ڈاکٹر 45 سے 50 سے زائد عمر کی خواتین کو کیلشیم، آئرن اور متوازن خوراک لینے کی ہدایت کرتے ہیں۔

ساخت کا خیال رکھئے

چلتے ہوئے یا بیٹھتے وقت جھکے ہوئے کندھے اور مڑی ہوئی کمر سے کسی بھی شخص کا بخوبی اندازہ لگایا جا سکتا ہے۔ اس سے جوڑوں کی ساخت خراب ہونے لگتی ہے۔ ماہرین اس صورت حال کو قابو کرنے کیلئے مراقبے کا ایک ایسا طریقہ بتاتے ہیں جس کے تحت یہ تصور کیا جائے کہ آپ کا جسم ایک تار سے بندھا ہوا ہے جو سر سے نیچے لٹک رہی ہے۔ سر سیدھا رکھنے سے جسم خود بخود سیدھا ہو جائیگا۔

تھائی رائڈ چیک کروایئے

اگر آپ غیر ضروری تھکن محسوس کرتی ہیں، نزلہ زکام مستقل رہتا ہے یا بغیر کسی وجہ کے وزن بڑھتا جا رہا ہے تو اپنے گلے کے تھائی رائڈ غدود چیک کروایئے۔ بالوں کا گرنا اور جلد کا خشک ہونا

بھی، اکثر ان تھائی رائڈ کی سست کارکردگی کا سبب ہوتا ہے۔ یہ صورت حال 25 میں سے ایک خاتون کو پیش آتی ہے جس کا پتہ خون کے ٹیسٹ کے بعد چلایا جا سکتا ہے۔

رابطے برقرار رکھئے

ایک خوش باش سماجی زندگی، خاندان اور دوستوں کے ساتھ گزاری جائے تو طمانیت کا احساس زندگی کے سال بڑھا دیتا ہے۔ تنہائی اور اپنوں سے دوری یا ان کی جانب سے نظر انداز کیا جانا کسی بھی شخص کے لئے تکلیف دہ ہوتا ہے۔ آج کے دور میں جہاں بہت سے رشتے دار اور قریبی احباب دور سمندر پار جا بستے ہیں ان سے بات کرنے کو بہت دل چاہتا ہے۔ ترقی یافتہ دور کی سہولتوں سے فائدہ اٹھانا سیکھئے۔ کمپیوٹر پر ای میل کرنا اب بہت آسان ہے۔

ذہن کو مصروف رکھئے

انگریزی کا مقولہ ہے "Use it or lose it" یعنی اگر کوئی شے استعمال میں نہ رہے تو وہ بیکار ہو جاتی ہے اور دماغ کی مشینری پر یہ مثال صادق آتی ہے۔ ذہن کو مختلف سرگرمیوں میں مصروف رکھیں۔ کتابیں پڑھنا، کوئی نیا ہنر سیکھنا یا کمپیوٹر پر کوئی گیم کھیلنا۔ یہ تمام کام صرف نوجوانی یا جوانی تک محدود نہیں رہنے چاہئیں۔ ادھیڑ عمری اور بڑھاپے میں فرصت ہی ہوتی ہے۔

مصنوعی سہاروں کا ساتھ

1) عمر بڑھنے کے ساتھ ہماری جسمانی قوت میں کمی آتی جاتی ہے۔ لہٰذا مصنوعی سہاروں کا ساتھ ضروری ہو جاتا ہے۔ نظر کی عینک، آلہ سماعت، ادویات یا چھڑی کا استعمال کبھی کبھی اکتاہٹ کا سبب بنتا ہے مگر دنیا سے کٹ کر رہنے کے بجائے ان اشیاء کا استعمال آرام اور متحرک زندگی گزارنے میں آسانیاں فراہم کرتا ہے۔ جسمانی تبدیلیوں کو خوش دلی سے قبول کیجئے۔

خوش لباسی

تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ جسمانی ساخت کے لحاظ سے مناسب فٹنگ کے کپڑے پہننے سے 11 پاؤنڈز کم لگتا ہے اور عمر دس سال سے کم ہونے کا تاثر دیتی ہے۔ آپ خواہ 60 سال کی ہو چکی ہوں خود کو سنوارنے اور اپنی ذات پر توجہ دینا کبھی نہ بھولئے۔ اچھے رنگ اور اچھے انداز کے کپڑے پہنئے۔ اس سلسلے میں بچوں یا دوستوں سے مدد لی جاسکتی ہے۔

درست ہیئر کلر استعمال کیجئے

سفید ہوتے بالوں کو رنگنے کیلئے اچھے رنگ اور مناسب معیار کے ہیئر کلر استعمال کریں بڑھتی عمر کے ساتھ جلد پتلی اور زرد ہو جاتی ہے اور اس پر کالے رنگ کی ڈائی مناسب نہیں لگتی۔ لہٰذا بڑھتی عمر کے ساتھ براؤن رنگ کے مختلف شیڈز استعمال کیجئے۔ اس طرح میک اپ کے آبی رنگ اور شیڈز مثلاً پنک یا براؤن کے ہلکے شیڈز استعمال کیجئے۔

منفی جذبوں کو مثبت روپ دیجئے

ہم سب موسم کی طرح ہیں جیسے موسم بدلتا ہے ویسے ہی ہمارے جذبات بھی مستقل تبدیل ہوتے رہتے ہیں۔ بعض اوقات ہمیں سب کچھ بہت خوشگوار اور اچھا لگ رہا ہوتا ہے لیکن ایسے لمحات بھی آتے ہیں جب ہر چیز سے دل اچاٹ ہونے لگتا ہے۔ ہمارے مزاج کا مطلع ابر آلود ہو جاتا ہے۔ اداسی، جھنجھلاہٹ، غصہ، حسد اور مایوسی وغیرہ جیسے منفی جذبات ہمارے اوپر پوری طرح چھا جاتے ہیں۔ ایک عام خیال یہ ہے کہ جس طرح زندگی تیز سے تیز ہوتی جارہی ہے ہمارے جذبات بھی ویسی ہی تیزی سے بدلنے لگے ہیں کیونکہ ہمارے جذبات کی ڈور گزرتے ہوئے وقت کے ہاتھ میں ہوتی ہے۔ تاہم یہ جذبات ایک دوسرے سے مختلف ہوتے ہیں۔ جنہیں ہم منفی یا مثبت جذبوں کا نام دے سکتے ہیں۔

بیشتر ماہر نفسیات اور ڈاکٹروں کا اس بات پر اتفاق ہے کہ مثبت جذبے انسان کے لئے مفید اور منفی جذبے نقصان دہ ہوتے ہیں بلکہ منفی جذبوں سے انسان بیمار بھی ہوسکتا ہے۔ مثال کے طور پر ''خوف'' ہی کو لے لیں۔ اگر کوئی شخص اس کا مستقل شکار رہے تو نہ صرف اس کا مدافعتی نظام متاثر ہوتا ہے بلکہ اسے دل کا دورہ بھی پڑ سکتا ہے۔ اسٹین فورڈ یونیورسٹی اسکول آف میڈیسن کی ایک اسٹڈی کے مطابق دوسری بار دل کا دورہ پڑنے والی خواتین میں اکثریت ایسی خواتین کی تھی جو

بہت زیادہ خوف اور پریشانی کا شکار رہتی تھیں۔ چنانچہ یہ ہمارے لئے بہت ضروری ہے کہ ہم ان منفی جذبات کا بروقت مقابلہ کرنا سیکھیں نہ کہ اس وقت جب بہت دیر ہو چکی ہو۔

یہ بات ذہن میں رکھیں کہ اکثر جذبات منفی نہیں ہوتے۔ اصل مسئلہ یہ ہے کہ ہم کسی بھی جذبے کا ردعمل کیسے ظاہر کرتے ہیں۔ تمام جذبات اپنے اندر ایک پیغام رکھتے ہیں تاہم اگر آپ ملازمت کے لئے انٹرویو پر بلائے گئے ہیں اور آپ کے ہاتھ کانپنے لگتے ہیں تو اس کا یہ مطلب ہرگز نہیں کہ آپ ناکام لوٹیں گے اور آپ کو ملازمت کی تلاش کا سفر ختم کر دینا چاہئے بلکہ یہ اس بات کا اشارہ بھی ہوسکتا ہے کہ آپ اعتماد کی کمی کا شکار ہیں اور آپ کو اپنی اس کمزوری پر قابو پانا چاہئے

دراصل ہماری مثال ایک کنٹرول ٹاور کی سی ہے اب یہ ہم پر منحصر ہے کہ ہم اپنے جذبات سے اپنی مرضی کے مطابق کس حد تک کام لیتے ہیں۔

غصہ (Anger)

غصہ کچھ لوگوں کی ناک پر رکھا رہتا ہے۔ ایسے لوگوں کو عموماً تنگ مزاج کہا جاتا ہے۔ کوئی انتہائی معمولی سی بات بھی انہیں بھڑکانے کے لئے کافی ہوتی ہے۔ بعض میں کچھ دوسری قسم کا ٹیڑھا پن ہوتا ہے جبکہ افراد کی اکثریت غصے کے دوران اونچی آواز میں بولنے لگتی ہے۔ ہاتھوں سے باتیں کی جاتی ہیں۔ زیادہ سخت زبان کا استعمال کیا جاتا ہے۔ بعض خود کو زخمی کر لیتے ہیں۔ تاہم ایسے افراد بھی ملتے ہیں جو اندر سے آہستہ آہستہ جل رہے ہوتے ہیں لیکن اس غصے اور ناراضگی کے باوجود ان کے چہرے سے اس قسم کا کوئی تاثر نہیں ملتا۔ یہ لوگ اپنے جذبات کو بہت حد تک قابو میں رکھتے ہیں۔ اور غصے سے نمٹنے کا انداز عام لوگوں سے مختلف ہوتا ہے۔

غصے کو مثبت کیسے بنایا جائے؟

بلاشبہ اگر غصہ اعتدال میں رہے تو یہ ہمارے لئے صحت مند اور مددگار بن سکتا ہے کیونکہ غصہ

کا مطلب یہ ہے کہ کچھ چیزیں ایسی ہیں جو ہمیں چاہنے کے باوجود نہیں مل پا رہی ہیں اور کچھ چیزیں ایسی ہیں جن سے ہم دور رہنا چاہتے ہیں۔ لیکن رہ نہیں پا رہے۔ یعنی کچھ ہماری مرضی کے خلاف ہو رہا ہے لہٰذا ہم ان چیزوں کے بارے میں منصوبہ بندی کر سکتے ہیں اور زیادہ عزم کا مظاہرہ کرنے میں غصہ ہمیں مدد فراہم کرتا ہے۔ غصے کا ایک اور مثبت پہلو یہ بھی ہے کہ ہمیں اپنی ذات کے بارے میں سوچنے اور گفتگو کرنے کا موقع مل سکتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ ہمیں بہت حد تک مدلل بنا دیتا ہے۔ اور ہم اپنا موقف زیادہ مضبوط انداز میں بیان کرنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔ غصے کی حالت میں اکثر لوگ تکیہ اٹھا کر پھینک دیتے ہیں۔ بعض اونچی آواز میں چیخنے لگتے ہیں۔ بعض جس شخص سے ناراض ہوں اس کی تصویریں پھاڑ دیتے ہیں۔ بہرحال غصے کے دوران مختلف لوگوں کا مختلف ردعمل ہوتا ہے۔ ماہرین کے خیال میں جب آپ کو غصہ آ رہا ہو تو بہتر ہے کہ وہاں سے اٹھ جائیں۔ یعنی جگہ یا کمرہ تبدیل کر لیں۔ دوسروں کو الزام دینے کی بجائے خود پر توجہ مرکوز کر لیں اور کوشش کریں کہ آپ کے الفاظ اتنے سخت نہ ہونے پائیں کہ دوسرا توہین محسوس کرے یا جب آپ غصے کی کیفیت سے باہر نکلیں تو آپ کو خود سے شرمندگی ہونے لگے۔

اداسی (Sadness)

ہم سب اکثر اس قسم کی کیفیت کا شکار ہو جاتے ہیں۔ عموماً ہمارے ایسے جذبات و احساسات اس وقت ہوتے ہیں جب ہماری کوئی امید پوری ہوتی دکھائی نہیں دیتی یا پھر ٹوٹتی پھوٹتی ہوئی نظر آتی ہے کسی عزیز کی موت، دوست کی جدائی، کاروبار میں نقصان اور اسی قسم کی دیگر چیزیں ہمیں اداس اور پریشان کر دیتی ہیں۔

اداسی کو مثبت کیسے بنایا جائے؟

یقیناً اداسی مثبت ہوسکتی ہے یہ کسی بھی نقصان کو برداشت کرنے میں ہماری مددگار ثابت ہو

سکتی ہے جیسے کسی عزیز کی موت یا کوئی اور صدمہ برداشت کرنے کے لئے اداسی ہمیں آہستہ آہستہ تیار کرتی ہے۔ اداسی کی کیفیت کے آغاز میں ہماری توانائی کی سطح کم ہو جاتی ہے۔ اور زندگی میں جوش پیدا کرنے والی سرگرمیاں بھی مفقود ہو جاتی ہیں۔ لیکن وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ ہماری جسمانی توانائی دوبارہ بحال ہونے لگتی ہے اور ہم ایک بار پھر زندگی کی رونقوں کی تلاش میں لگ جاتے ہیں۔ ماہرین کا خیال ہے کہ ایسے بیشتر افراد دیکھے گئے ہیں جو کسی سانحہ یا نقصان کی خبر سنتے ہی زندگی سے ہاتھ دھو بیٹھتے ہیں۔ لہٰذا کسی نقصان پر اداس ہونے کا مطلب یہ ہے کہ ہم واپس معمول کے حالات کی طرف جا رہے ہیں۔ تاہم اگر آپ چاہیں تو اس سے جلد نجات حاصل کر سکتے ہیں اور یہ اتنا ہی آپ کے لئے بہتر ہوگا ورنہ اگر اس کا دورانیہ بہت زیادہ بڑھ جائے تو یہ ڈپریشن کی شکل اختیار کر سکتی ہے۔ بہتر ہے کہ اس معاملے پر اپنے دوستوں سے بات کیجئے۔ ممکن ہے وہ آپ کو اس کیفیت سے نکالنے میں مددگار ثابت ہوں۔ یہ بات یاد رکھیں کہ ''اداسی'' ایک ایسا جذباتی تجربہ ہے جو آپ کو بہت کچھ سکھاتا ہے۔ آپ کو نہ صرف مضبوط بناتا ہے بلکہ آپ دوسروں کے دکھ درد کو بھی سمجھنے لگتے ہیں۔ ماہرین نفسیات کا کہنا ہے کہ اداسی کو دور کرنے کے لئے خود پر توجہ دیں۔ نئے لباس خریدیں، اپنے لئے من پسند کھانے پکائیں۔ عموماً ''اداس لوگ'' اپنی ذات کو بری طرح نظر انداز کرتے ہیں حالانکہ ان حالات میں انہیں توانائی کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ کوئی اچھی کتاب بھی آپ کی اس کیفیت میں مددگار ثابت ہو سکتی ہے۔

خوف (Fear)

مختلف افراد کئی طرح کے خوف کا شکار ہوتے ہیں۔ بعض کو اپنی ترقی نہ ہونے کا ڈر لگا رہتا ہے بعض کو ملازمت سے برطرفی کا خوف گھیرے رکھتا ہے اور ایسے بھی ہیں جو موت یا کسی بڑے حادثے کے بے معنی خوف کا شکار رہتے ہیں۔ ماہرین کے خیال میں ''خوف'' ایک ایسی کیفیت

ہے جو انسان کی تخلیقی یا پیداواری صلاحیتوں کو آہستہ آہستہ گھن کی طرح کھاتا رہتا ہے۔ بعض کا خوف اس قدر بڑھ جاتا ہے کہ انہیں باقاعدہ علاج کی ضرورت پڑ جاتی ہے۔

خوف کو مثبت کیسے بنایا جائے؟

با معنی خوف ہمیں مستعد بنا سکتا ہے۔ یہ ہمیں احساس دلاتا ہے کہ ہمارے مفادات کو نقصان پہنچ سکتا ہے اس کے لئے ہمیں تیاری کرنی چاہے انٹرویو میں ناکامی کا مناسب خوف ہمیں زیادہ اچھے طریقے سے تیاری کرنے پر مائل کر سکتا ہے ہم زیادہ اعتماد کے ساتھ آگے بڑھ سکتے ہیں۔ یہ ہمیں مختلف چیلنج قبول کرنے کی طرف مائل کر سکتا ہے۔ لیکن یہ اسی صورت میں ہو سکتا ہے جب خوف نے ہم پر قبضہ نہ کر رکھا ہو بلکہ خوف پر ہم قابض ہوں خوف کو اپنے قابو میں رکھنے کا مطلب یہ ہے کہ آپ اپنی ملازمت اور اردگرد کے ماحول کے بارے میں چوکنا رہتے ہیں۔ تاہم بے معنی قسم کے خوف اور اصل خوف کا آپ کو علم ہونا چاہئے۔ اگر آپ یہ سوچ کر خوف زدہ ہو رہی ہیں کہ آپ کے شوہر کا کہیں دور دراز کے علاقے میں تبادلہ نہ ہو جائے حالانکہ اس کے آثار بھی نہ ہوں تو اسے بے معنی خوف کہا جا سکتا ہے۔ اگر کسی چیز کے بارے میں آپ تشویش کا شکار ہیں تو خود سے سوال کریں کہ کیا غلط ہے اور کیا درست ہے؟ خوف کی وجوہات اور جزئیات کو ذہن میں رکھیں اور مختلف زاویوں سے سوچیں۔ یہاں تک کہ اس کے انتہائی اقدام کو بھی ذہن میں لائیں اور پھر سوچیں کہ اگر ایسا ہو بھی جاتا ہے تو آپ اس معاملے کو کیسے حل کریں گے؟ اس سے آپ بہتر منصوبہ بندی کرنے کے علاوہ پیش آئندہ صورتحال کا سامنا کرنے کے لئے ذہنی طور پر بھی تیار ہو جائیں گے۔

حسد (Jealousy)

حسد اس بات کا اشارہ ہو سکتا ہے کہ ہم وہ نہیں ہیں جو کوئی دوسرا ہے یا وہ چیز ہمارے پاس

نہیں ہے جو دوسرے کے پاس یا پھر وہ کچھ بننا چاہتے ہیں جو دوسرا بن چکا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ ''حسد'' جیسے احساسات کی بڑی وجہ یہ ہے کہ ہمارے اردگرد ایک سے بڑھ کر ایک آدمی موجود ہے جو ہم سے کہیں زیادہ شاہانہ اور تعیّشانہ انداز میں زندگی گزارتا ہے چنانچہ ہماری بھی توقعات یا خواہشات بڑھتی جا رہی ہیں۔

حسد کو مثبت کیسے بنایا جاسکتا ہے؟

حسد یقیناً اس بات کا واضح اشارہ کرتا ہے کہ کوئی چیز ایسی ضرور ہے جسے آپ حاصل کرنا چاہتے ہیں لیکن ہو وہ مل نہیں پا رہی۔ ممکن ہے کہ اس دوران آپ یہ بھی سمجھیں کہ آپ اس شے کے زیادہ حقدار ہیں لیکن اس احساس کا اظہار آپ دوسرے کے سامنے کرنے کی ہمت نہیں کر پاتے۔ حسد کو اپنے لئے زیادہ مثبت بنانے کے لئے اپنے دوست کی خوشگوار ازدواجی زندگی سے حسد کرتے ہیں تو یہ اس بات کا اشارہ ہوسکتا ہے کہ آپ کی اپنی ازدواجی زندگی میں کوئی تشنگی یا کمی ہے جسے آپ کو دور کرنا چاہئے۔ آپ جو بھی سچائی دریافت کریں اس کا سچے دل سے اعتراف کریں۔ پھر اپنا جائزہ لیں اور سوچیں اور کون سی چیز آپ کے اختیار میں ہے؟ اس بات پر غور کریں کہ آپ جس چیز کی کمی محسوس کر رہے ہیں اسے کیسے حاصل کیا جاسکتا ہے؟ اس بات پر غور کریں کہ آپ جس چیز کی کمی محسوس کر رہے ہیں اسے کیسے حاصل کیا جاسکتا ہے؟ آپ اپنی زندگی میں تبدیلیاں لانے کی کوشش کریں۔ اپنی وہ خواہشات جو آپ پوری کرسکتے ہیں لیکن مصروفیت کی بنا پر ایسا نہیں کرسکے انہیں پورا کرنے کی کوشش کریں۔ اپنی وہ خواہشات جو آپ پوری کرسکتے ہیں لیکن مصروفیت کی بنا پر ایسا نہیں کرسکے انہیں پورا کرنے کی کوشش کریں۔ اپنے آپ کو چیلنج کریں اور یہی چیلنج آپ کو کامیابیوں کی طرف لے جاسکتا ہے۔

مجرمانہ احساس (Guilty)

احساس جرم مختلف احساسات کا مجموعہ ہوتا ہے۔ اس میں انسان پریشانی، شرمندگی اور خود سے نفرت کے احساس میں مبتلا ہوسکتا ہے۔ عموماً یہ اس وقت ہوتا ہے جب آپ سمجھتے ہیں کہ آپ سے کوئی ایسی حرکت سرزد ہوئی ہے جو قطعی ناجائز اور غلط ہے۔ آپ کا ضمیر آپ کو مضطرب کئے رکھتا ہے۔ احساس گناہ یا احساس جرم کی شدت کا انحصار آپ کے اس عمل کی نوعیت پر ہوتا ہے۔ جو احساس جرم کا سبب بنتا ہے۔ آپ سوچتے ہیں کہ آپ عزت و وقار یا اعتماد کے جس معیار پر تھے اب اسے کھو چکے ہیں۔ تاہم یہ بات یاد رکھنے کی ہے کہ اکثر اوقات احساس جرم غیر حقیقی اور ہمارے ذہن کی پیداوار ہوتے ہیں۔ جنہیں یقیناً غیر ضروری کہا جاسکتا ہے۔

احساس جرم کو مثبت بنایا جاسکتا ہے؟

دیگر منفی احساسات کی طرح بلاشبہ احساس جرم کو بھی مثبت شکل دی جاسکتی ہے اور یہ ہماری زندگی میں انقلابی تبدیلی بھی لاسکتا ہے۔ تاہم اس کے لئے ضروری ہے کہ پہلے اس چیز پر اچھی طرح غور کرلیں کہ کیا واقعی آپ کا عمل ایسا ہے جس کے بارے میں آپ احساس جرم کا شکار ہیں؟ اور آپ کے ارادوں کا اس میں کتنا دخل تھا۔ مثال کے طور پر خدانخواستہ اگر کسی کی گاڑی کے سامنے کوئی بچہ اچانک آکر مرجاتا ہے تو بچے کی ہلاکت کو مکمل طور پر اپنے سر لے لینا غیر حقیقی احساس جرم میں شمار ہوگا کیونکہ ایسا آپ نہیں چاہتے تھے۔ اسی طرح اگر آپ معمول سے ہٹ کر کوئی کام کرنے پر مجبور ہوئے ہیں تو سوچیں کہ اس کے پیچھے کون سے محرکات تھے؟ اگر آپ نے کسی شخص سے دھوکہ کیا ہے اور ضمیر کی خلش نے آپ کو شکنجے میں لے رکھا ہے تو یہ بالکل درست احساس ہے اگر آپ میں ہمت ہے تو متعلقہ شخص کے سامنے سچائی کا اعتراف کرلیں یا پھر اپنے احساسات کو لکھ لیں، چاہے اسے متعلقہ فرد کو بھیجنے کی نوبت آئے یا نہ آئے۔ غلطیاں انسان ہی

سے ہوتی ہیں اور وہی اس کی تلافی بھی کرتا ہے۔ تلخ تجربات کو ذہن میں رکھتے ہوئے آئندہ اسے نہ دہرانے کا تہیہ کریں۔ آپ جس قدر مضبوطی سے اپنے ارادوں پر قائم رہیں گے، آپ کا کردار بھی اسی قدر نکھرتا جائے گا۔

خواتین کا طرزِ گفتگو شخصیت کا حصہ ہوتا ہے

دل فریبی اور جاذبیت انسانی صفات میں سے انتہائی قیمتی اور لازوال ہے۔ کہ یہ دوسروں کو اپنا گرویدہ بنالیتی ہے۔ گو دل فریبی اور جاذبیت فطری عطیہ ہے۔ اور اکثر اوقات اسے فطرت ثانی بھی کہا جاتا ہے۔ مگر یہ حاصل بھی کی جاسکتی ہے۔ اور کون نہیں جانتا کہ جاذبیت انسان کی بڑی قیمتی صفت ہے اور اسے حاصل کرنا اتنا دشوار ہے نہ اتنا سہل۔

اکثر خیال کیا جاتا ہے کہ پرکشش نظر آنے کیلئے خوب صورت چہرہ ضروری ہے حالانکہ اسے ذرا بھی اہمیت حاصل نہیں کہ اکثر جاذب ہستیوں کا جب جائزہ لیا گیا تو اسکی جاذبیت کا راز تیکھے نین نقش میں نہیں بلکہ ان کے اجلے لباس میں تھا۔ لہٰذا اگر آپ چاہتی ہیں کہ آپ جاذب نظر آئیں تو سب سے پہلے اپنے لباس پر توجہ دیجئے۔ اور اپنے آپ کو بے جا پژمردگی کے خول سے نکال کر اپنے چہرے پر خوش گوار تاثر کا غازہ ملئے۔ ہنستا ہوا چہرہ بذات خود ایک حسن ہے۔ پھر ایک نظر اپنے سراپا پر ڈالئے۔ اپنے ہاتھوں کو اناڑیوں کی طرح ادھر ادھر مت پھلایئے۔ نہ زیادہ حرکت دیجئے اور اپنی چال کے بے ڈھنگے پن کو دور کیجئے۔ آپ کی چال میں کچھ خرابی ہو یا آپ چلتے ہوئے ہاتھوں کو حرکت دینے کے عادی ہیں تو باقاعدہ ورزش کی عادت اپنا کر ان خرابیوں کو دور کرنے کی کوشش شروع کر دیں کہ جاذبیت ایسی چیز ہے جو پہلی نگاہ ہی میں موہ لیتی ہے۔ آپ کا روکھا اور

بے ڈھنگا پن آپ کی شخصیت کو بالکل ختم کر دے گا۔ اور آپ دوسروں پر برتری ثابت کرنے کا موقع ہمیشہ کے لئے ختم کر دیں گی۔

اس کے بعد نمبر آتا ہے آپ کی آواز اور لب ولہجہ کا۔ آپ کی آواز اور لہجہ پر کشش ہو۔ مگر اس میں تصنع نہ ہو۔ کھردرے لہجے میں بات کرنا یا گفتگو کے دوران آخری فقرے یا لفظ کو حذف کر دینا اور مذکر مونث کا امتیاز کئے بغیر غائبانہ بات جاری رکھنا اور دوران گفتگو بڑی بڑی گالیاں دینا، اپنا تکیہ کلام بار بار دوہرانا یہ سب کچھ ہمارے شستہ مذاق کی نشان دہی نہیں کرتے۔ بلکہ ان سب سے ہمارا پھوہڑ پن عیاں ہوتا ہے۔ اور صاف ظاہر ہوتا ہے کہ ہمیں آداب و گفتگو سے دور کا واسطہ نہیں یا ہماری سرشت میں گنوار پنے کی حد ہے۔ ہم نے کبھی آداب گفتگو پر توجہ ہی نہیں دی۔ لب ولہجہ کے متعلق یہ بھی ضروری نہیں کہ اردو بولتے وقت لکھنوی طرز یا حیدر آبادی لہجے اور دہلوی ہونے کی سند پیش کی جائے۔ اور پنجابی سندھی کے لئے قدیم و جدید کے چکروں میں پڑا جائے۔ یہاں بولی کی بات نہیں ''ادائیگی'' کی ہے کہ ہم خواہ کہیں کی بولی بولیں۔ ادائیگی کے لئے لہجہ نرم شستہ اور گفتگو پر مذاق رکھیں تا کہ وہ سننے والوں کے کانوں میں رس گھولے۔ اکثر دیکھا گیا ہے کہ بہت سے حسین چہرے اسی لئے بدصورت دکھائی دینے لگتے ہیں کہ ان کی آواز خوبصورت نہ تھی۔ پرانے زمانوں میں تو عورت کی آواز ہی اس کی گھر گرہستی ہونے کی سند پیش کی جاتی تھی۔ اور مردانہ آواز لہجے والی عورت کے متعلق قیاس کیا جاتا تھا کہ وہ اچھی گرہستی یا وفادار ثابت نہ ہوگی۔ اسی طرح اکثر کا خیال تھا کہ ''عورت کی آواز بھی عورت ہے''۔

اسی لئے کسی سے بات کرتے وقت آپ کتنے بھی رنج اور غصے میں ہوں۔ اپنا لب ولہجہ نہ بگاڑیئے۔ بڑی اونچی آواز میں نہ بولئے۔ اور کسی طور پر بھی گفتگو کے دوران شرط باندھنے کی طرح

اپنی انگلی یا ہاتھ ہوا میں بار بار نہ لہرایئے تا کہ آپ کے سخت مزاج، اکھڑ اور بدمزاج ہونے کی دلیل نہ ثابت ہو۔ ہمارے ہاں کی پرانی کہاوت ہے۔ زبان شیریں ملک گیری۔ اور اس کے ساتھ یہ بھی محاورہ عام ہے کہ زبان کا زخم نہیں بھر پاتا تلوار کا بھر جاتا ہے۔ اس لئے بات کرتے ہوئے انتہائی احتیاط کی ضرورت ہے بلکہ اس کے لئے بچپن کے قاعدے کا پڑھا ہوا فقرہ کبھی نہیں بھولنا چاہیے کہ پہلے بات کو تو لو پھر منہ سے بولو۔ ہمارے ہاں اکثر بہنیں اس فن پر بڑی نازاں ہیں کہ وہ بڑے دھڑلے سے بات کہہ گزرتی ہیں۔ اور کسی کو طعنہ دینے میں کمال رکھتی ہیں۔ طعنہ دینا یا طعنے کا ادھا نہ رکھنا تو ہر عورت کی فطرت ہے۔ مگر آپ اتنی احتیاط کیجئے کہ کتنی ہی سخت بات کہتے ہوئے آپ کے چہرے کے تاثرات برے نہ ہوں۔ بلکہ اپنے ہونٹوں کی مسکراہٹ اور آواز کی خوب صورتی کو کبھی نہ بھول پایئے۔ اپنی ہی بات پر مت اڑ رہیے۔ اس سلسلہ میں دوسروں کے اصولوں کو بھی مد نظر رکھئے۔

با اصول اور دیانت دار ہونا بری بات نہیں۔ مگر کھری بات جھٹ سے کسی کے منہ پر نہ دے ماریئے۔ اور بات کرتے انتہا تک نہ پہنچ جایئے۔ کہ اس طرح پوری محفل آپ سے اکتا جائے گی۔

طعنہ زنی کر کے وقتی مسرت تو حاصل کی جا سکتی ہے مگر یاد رکھئے طعنہ سننے والی بھی وقتی طور پر اپنی بے عزتی برداشت کرے گی اور پھر وہ ٹوہ میں رہے گی کہ بھری محفل میں آپ کی بھی ہنسی اڑائی جائے۔ آپ پر پھبتی کسی جائے۔ اس سلسلہ میں یہ بات یاد رکھئے۔ اگر آپ مذاق میں کسی کی برائی کی نشان دہی کرتی ہیں، اور جس کی کرتی ہیں وہ بھی آپ کے ساتھ شامل ہو کر اپنا مذاق خود اڑائے مگر یہ بات اس کے دل میں بیٹھ جائے گی۔ اور وہ آپ کا مذاق اڑائے۔ بغیر چین نہ کر پائے گی۔

اکثر لڑکیوں میں یہ فیشن بھی عام ہے کہ اپنی سہیلیوں میں بات کرتے وقت اپنے لہجے میں

انتہائی تصنع سمیٹ لیں گی۔ ایسی لڑکیوں کو کبھی کسی سہیلی سے فون پر گفتگو کرتے دیکھئے۔ ساری شائستگی سارا حسن ذوق ان کے لہجے میں سمٹ آتا ہے۔ مگر عام بول چال میں وہی کرختگی وہی کھردراپن، یہ دوغلا پن تو کسی طور پر پسندیدہ نہیں۔ بلکہ تصنع کی عادت کو اور بھی خراب کرتی ہے۔

حمیدی

خواتین کی شخصیت اوران کے ملبوسات

قدرت نے اس دنیا کو تغیرات سے ہم آہنگ کیا ہے، جس طرح سال کے چار موسم ہمیں وقت کے بدلنے کا احساس دلاتے رہتے ہیں اسی طرح انسانی مزاج تبدیلی کا خواہاں ہوتا ہے۔ یکسانیت کسی کو بھی پسند نہیں آتی۔ دن کے بعد رات اور صبح کے بعد شام فطرت کے تغیر کا احساس دلاتے ہیں۔

انسانی زندگی رنگوں سے عبارت ہے۔ انسان اپنی ہر صبح وشام کو ایک نئے سے سجانا چاہتا ہے اور فیشن بھی انسانی زندگی کا ہی ایک رنگ ہے۔ ایک ایسا رنگ جو انسانی شخصیت کو نکھارنے اور سنوارنے کا کام کرتا ہے۔ انسان کی شخصیت ایک خودرو پودے کی طرح ہوتی ہے، جب تک اسے تراش خراش کر کے ہیرے کی شکل نہ دی جائے، تب تک اس کی خوبصورتی ظاہر نہیں ہو پاتی ہے۔ شخصیت کی دلکشی میں سب سے اہم کردار لباس ادا کرتا ہے۔ لباس انسان کی شخصیت کا عکاس ہوتا ہے۔ یہ اس کی ظاہری خوبصورتی کو اجاگر کرنے کا ایک خوبصورت ذریعہ ہے۔ انسان کی شخصیت خواہ کیسی ہو اگر اس نے سلیقے کے ساتھ خوبصورت اور دیدہ زیب لباس پہنا ہوا ہے تو وہ ہزاروں میں نمایاں نظر آئے گا۔

انسان کیلئے سب سے اہم بات اپنی پہچان ہے۔ اپنے بارے میں درست ادراک پانے

کیلئے ہم مختلف شعبہ ہائے زندگی کا انتخاب ۔ تے ہیں۔ کہیں رنگوں سے باتیں کیں تو کہیں قلم کے ذریعےلفظوں کے موتی پروئے، کہیں چہروں کو حسین سے حسین تر بنانے کی جستجو کی، تو کہیں جسم کو پر کشش بنانے کیلئے لباس کی تراش خراش کو اولین حیثیت دی۔ بات یہ ہے کہ انسان جدت پسند اور جدت پسندی کے لئے اسے جہاں سے جا ملتی ہے وہ ہے ہمارا دماغ۔ ذہن میں پہلے تخیل جنم لیتا ہے اور پھر خیال حقیقت میں ڈھل کر صورت اختیار کر لیتا ہے۔

جہاں بات ہو لباس کی وہاں رنگ اور دیدہ زیب ڈیزائن مل کر ایک زبردست شاہکار ترتیب دیتے ہیں۔ پھر اس لباس کو پہننے والا جسم بھی ایک نئے قالب میں ڈھل جاتا ہے۔

عمر اور شخصیت کے لحاظ سے درست لباس کا انتخاب بھی ایک فن ہے اور اس سے بڑا فن وقت، موسم، عمر اور شخصیت کے لحاظ سے کسی لباس کا ڈیزائن کرنا ہے۔ لباس کی ڈیزائنگ یوں تو آج ایک رواج بن چکا ہے۔ آج کل تو ہر دوسرا شخص بوتیک کھولے بیٹھا ہے اور خود کو ڈیزائنر کہلواتا ہے، جبکہ حقیقت میں ڈیزائنگ کوئی آسان کام نہیں۔ یہ ایک مشکل اور حساس فن ہے۔ اسے اس کی تمام باریکیوں اور تقاضوں کے ساتھ سمجھنا اور برتنا ہر کسی کے بس کی بات نہیں، لیکن یہ حقیقت ہے کہ کائنات کے سارے حسین رنگ "وجودِ زن" کے دم سے ہیں لیکن خود وجودِ زن کی حرارت جن رنگوں سے ہے وہ سجاؤ سنوار، بناؤ سنگھار کے مختلف رنگ ہیں جو پل پل بدل کر اسے ایک احساس تازہ سے آشنا کئے رکھتے ہیں۔

مثل مشہور ہے "کھاؤ من بھاتا، پہنو جگ بھاتا" عقلمند لوگ اس مقولے پر عمل کرتے ہیں، کیونکہ "جیسا دیس ویسا بھیس" اپنانا ضروری ہوتا ہے۔ خوش لباس ہونا خاصا اہمیت رکھتا ہے لیکن اس کا یہ ہرگز مطلب نہیں ہے کہ آپ انتہائی قیمتی اور مہنگے کپڑے پہنیں، بلکہ آپ کو یہ شعور ہو کہ کون سا رنگ، ڈیزائن اور کپڑا آپ پر جچتا ہے، آپ ان کا ہی انتخاب کریں۔

انسانی فطرت ہے کہ وہ زندگی میں ہمیشہ نت نئے رنگ ڈھونڈتا ہے۔ ایک ہی جیسی چیز اسے زیادہ دیر اچھی نہیں لگتی اور وہ بیزار ہو جاتا ہے، لہٰذا فیشن ہمیں اس یکسانیت سے نجات دلاتا ہے اور ہماری روزمرہ زندگی میں رعنائیاں اور رنگینیاں لاتا ہے۔

فیشن انسان کی زندگی میں کئی انداز سے شامل ہوتا ہے۔ کبھی لباس کی صورت، کبھی زیورات کی صورت میں، کبھی سنگھار میں، کبھی زلفوں کی آرائش میں، تو کبھی گھر کی سجاوٹ میں یعنی زندگی کے ہر موڑ پر ہر مرحلے میں فیشن کا عمل دخل رہتا ہے۔

فیشن ہر کسی کا ذاتی معاملہ ہوتا ہے ہر شخص کی اپنی اپنی پسند ہوتی ہے۔ جس کے مطابق وہ فیشن کو اپناتا ہے۔ فیشن کی ایک لہر سی آتی ہے لیکن ضروری نہیں کہ اس سے ہر شخص ہی متاثر ہو۔ فیشن بھی موسم کی طرح ہے۔ آتا ہے، چلا جاتا ہے، مگر پھر واپس آ جاتا ہے۔ مجموعی شکل وہی ہوتی ہے بس دوسری بار اس میں تھوڑا بہت اضافہ یا کمی ہو جاتی ہے۔

کسی زمانے میں لباس کا فیشن کرنا صرف امراء طبقے تک ہی محدود تھا، لیکن اب مڈل کلاس طبقہ بھی اس دوڑ میں شامل ہے۔ جو خواتین خود سینا جانتی ہیں وہ سستے کپڑے کو بھی اچھے طریقے سے جدید فیشن کے عین مطابق تیار کر لیتی ہیں۔ دولتمند خواتین کیلئے چونکہ کپڑے کی قیمت کوئی اہمیت نہیں رکھتی، اس لئے ان کے ملبوسات نہایت نفیس اور دیدہ زیب ہوتے ہیں۔ مڈل کلاس خواتین بھی اپنی استطاعت کے مطابق فیشن کرتی ہیں اور اگر طریقے سے فیشن کیا ہوا ہو تو بہت اچھا معلوم ہوتا ہے۔ کاٹن کی شلوار قمیض بہت خوبصورت لگتی ہے۔ ہر عمر میں فیشن بلتا رہتا ہے نئے فیشن کے آتے ہی پرانا ایسے غائب ہوتا ہے گویا آیا ہی نہیں تھا۔ بیس اور تیس کی دہائی میں پف والی آستین کی قمیض اور فراک فیشن میں تھے۔ اس فیشن کو ان دہائیوں کی فلموں میں بھی دیکھا جا سکتا ہے۔ مشرقی ہو یا مغربی شمال ہو یا جنوب فیشن ہر جگہ اپنا رنگ دکھاتا ہے۔

فیشن ، کامیابی ، حسن اور عمر کے ساتھ ہے ۔ ان سب کے درمیان ایک خاص اور واضح تناسب کا ہونا بہت ضروری ہے ۔ اسی کے بعد یہ آپ کی شخصیت کو نکھار بخشے گا کیونکہ جب کوئی بھی چیز توازن کے ساتھ ہو تو اس کا تاثر بہت بھرپور اور گہرا ہوتا ہے ۔ بصورت دیگر آپ کی کشش ماند پڑ جاتی ہے ۔ اسلئے فیشن کو ان دہائیوں کی فلموں میں بھی دیکھا جاسکتا ہے ۔ مشرق ہو یا مغرب شمال ہو یا جنوب فیشن ہر جگہ اپنا رنگ دکھاتا ہے ۔

فیشن ، کا تعلق حسن اور عمر کے ساتھ ہے ان سب کے درمیان ایک خاص اور واضح تناسب کا ہونا بہت ضروری ہے اسکے بعد یہ آپ کی شخصیت کو نکھار بخشے گا کیونکہ جب کوئی بھی چیز توازن کے ساتھ ہو تو اس کا تاثر بہت بھرپور اور گہرا ہوتا ہے ۔ بصورت دیگر آپ کی کشش ماند پڑ جاتی ہے اسلئے ضروری ہے کہ آپ فیشن کا انتخاب سوچ سمجھ کر کریں تا کہ آپ کی شخصیت کو دوسروں میں منفرد ہونے کا موقع ملے ۔

فیشن اپنانے میں کوئی قباحت نہیں لیکن ضرورت اس بات کی ہے کہ آپ اپنے لباس کا انتخاب سوچ سمجھ کر کریں ایسے لباس پہننے سے بچنا چاہیے جو آپ کی شخصیت وقار اور نسوانیت کو متاثر کرے خواتین کو اپنی جسمانی ساخت اور موقع محل کے اعتبار سے لباس کا انتخاب کرنا چاہئے جیسا کہ آج کل فٹنگ والی قمیضوں کا فیشن ہے ۔ اب کسی دبلی پتلی یا اسمارٹ فیگر کی خاتون پر تو وہ شرٹ مناسب معلوم ہو سکتی ہے لیکن اگر کوئی فربہ اندام خاتون ایسی قمیض کا استعمال کریں گی تو وہ یقیناً اپنی شخصیت کو مضحکہ خیز بنالیں گی ۔

اسی طرح آدھی آستینوں کا فیشن ہے ۔ لیکن اس کے لئے ضروری ہے کہ آپ گداز اور خوبصورت بازوؤں کی مالک ہوں ورنہ تو آدھی آستین کی پہن کر آپ خود ہی شرمندگی محسوس کریں گی ۔ ضرورت اس بات کی ہے کہ کسی بھی فیشن کو اپنانے سے پہلے آپ اپنی جسمانی ساخت کا

جائزہ لیں اس کے بعد لباس کا انتخاب کریں ، کیونکہ ضروری نہیں جو لباس کسی ایک خاتون پر اچھی لگ رہی ہو وہ آپ پر بھی خوبصورت معلوم ہو ۔ کبھی بھی کسی کی نقالی نہ کریں ۔ بلکہ اپنی شخصیت کے مطابق لباس کا انتخاب کرنا چاہئے ۔ سادگی کو اپنانا چاہئے تا کہ آپ کی شخصیت کا وقار بھی قائم رہے موقع محل اور موسم کے اعتبار سے رنگوں کا استعمال کرنا سیکھیں ۔ اس سے آپ خود کو پر اعتماد محسوس کریں گی مثلاً گرمیوں میں آسمانی ، گلابی ، سبز ، گہرے اور نیلے رنگوں والے کپڑوں کے ملبوسات استعمال کریں جبکہ گلابی جاڑوں کی شام میں پرپل اور نج سرخ رنگ آپ کی شخصیت کو چارمنگ بنادیں گے ۔

اسی طرح خود کو صرف ایک ہی لباس یا رنگ تک محدود نہ کریں ۔ ورنہ آپ کو دیکھ کر دوسروں کو ہمیشہ یکسانیت کا احساس ہوگا اپنے لباس میں ہمیشہ جدت اور انفرادیت لانے کی کوشش کریں اگر آپ واقعی ایک خوش لباس خاتون بننا چاہتی ہیں تو اپنی شخصیت اور اسٹائل کو بھرپور طریقے سے اجاگر کریں تا کہ آپ دوسروں میں نمایاں ہوسکیں اور یہ تب ہی ممکن ہو سکے گا جب آپ نے لباس کا انتخاب موسم محفل اور اپنی شخصیت کے مطابق کیا ہو ۔

آپ کا لباس بہت ساری باتیں بزبان خاموش کہہ دیتا ہے ۔ مثلاً آپ کا ذوق کیا ہے ؟ آپ مزاج میں کیسی ہیں ؟ کتنی مہذب ، کتنی با اخلاق ہیں ؟ ہنس مکھ ہیں یا رنج والم کی ماری ہوئی ہیں ؟ یہ تمام باتیں ایک ایسا فرد بآسانی معلوم کرسکتا ہے جس کا مشاہدہ اچھا ہو ۔

لباس کے بارے میں چند ضروری باتیں

یادرکھیں فیشن کی اندھی تقلید کرنے سے آپ کا بجٹ متاثر ہوگا ۔ لہٰذا پہلے کسی بھی نئے فیشن کا اچھی طرح جائزہ لے لیں اور اس کے بعد یہ دیکھیں کہ وہ آپ پر سوٹ کرے گا بھی یا نہیں ، اس کے بعد اسے اپنائیں ۔ لباس کے استعمال کا مقصد آپ کو خوبصورت اور پر وقار بنانا ہوتا ہے نہ کہ

فیشن کی لپیٹ میں آ کر کوئی بھی لباس استعمال کر کے شخصیت کو مضحکہ خیز بنانا۔ ہمارا دعوٰی ہے کہ ان چند باتوں پر عمل کر کے آپ ہر دلعزیز شخصیت بن جائیں گے۔

چست کپڑے پہننے کے نقصانات

مشرقی تہذیب اور معاشرے میں لباس ہمیشہ ڈھیلے ڈھالے پہنے جاتے رہے ہیں خواہ مردوں کے لباس ہوں یا عورتوں کے اور عرب اور انڈونیشیا جیسے ملکوں کے ہوں یا جاپان اور بھارت جیسے غیر مسلم ملکوں کے۔ مغربی تہذیب میں چست لباس فیشن میں شامل ہیں، خصوصاً عورتوں کے فیشن میں، تاہم اس طرح لباس کے صحت کو ہونے والے نقصانات بھی پیش نظر رہنے چاہئیں۔ بعض نقصات یہ ہیں:

☆ چست اور تنگ لباس جلد کے ساتھ مسلسل رگڑ کھاتا رہتا ہے اور اس سے جلد پر دانے اور پت نکل آتی ہے۔ ان سرخ سرخ دانوں میں سخت خارش ہوتی ہے جو بے چین رکھتی ہے۔

☆ کمر کے اردگرد کا لباس چست ہو تو اس کا اثر معدے کے افعال پر پڑتا ہے اور وہ آزادانہ حرکت نہیں کر پاتا۔ اس سے نظام انہضام متاثر ہوتا ہے اور اس کے نتیجے میں پیٹ کا درد، متلی اور سینے میں جلن (Heartburn) کی تکلیف ہوسکتی ہے۔

☆ چست کپڑوں سے جلد کے بعض امراض بھی لاحق ہو سکتے ہیں، ان میں ایکزیما اور Yeast انفیکشن بھی شامل ہیں۔

☆ چست لباس کی وجہ سے انسانی جسم کی حرارت اور نمی خارج نہیں ہو پاتی اور وہ جلد پر اثر انداز ہوتی رہتی ہے، اس ماحول میں یعنی حرارت اور نمی کی موجودگی میں Fangi پھلتی پھولتی ہے اور پروان چڑھتی ہے جس کی وجہ سے jock itch جیسا جلدی مرض ہوسکتا ہے۔ یہ

دونوں کے جوڑ کی جگہ (groin) اور اندرونی جگہوں کو متاثر کرتا ہے۔ یہ جلدی مرض اکثر ایتھلیٹس میں پایا جاتا ہے۔

☆ چست زیر جامے خواہ دن میں استعمال ہوں یا رات کو سوتے وقت، جسمانی حرارت اور نمی کو جمع رکھتے ہیں جس سے خواتین میں نسوانی عضو کا انفیکشن ہوسکتا ہے۔

☆ کمر کے گرد تنگ لباس پہننے سے Hiatal hernia ہوسکتا ہے۔ یہ صورت حال اس طرح ہوتی ہے کہ معدے کو دائیں بائیں اور آگے پیچھے جگہ نہ ملنے کی وجہ سے اس کا اوپری حصہ ڈایا فرام میں گھس جاتا ہے۔ ڈایا فرام پیٹ کو سینے سے جدا کرنے والا پردہ ہے۔ عموماً اس طرح کی صورت حال میں مریض کو کوئی علامات محسوس نہیں ہوتیں تاہم بعض افراد کو سینے میں جلن کی شکایت ہوسکتی ہے۔

☆ اگر آپ ٹائٹ پتلون پہنتے ہیں اور آپ کو سینے میں جلن کی شکایت ہے تو اپنی بیلٹ ڈھیلی کرلیں اور تنگ پتلون پہننا بھی چھوڑ دیں۔ اکثر بیشتر اسی طرح سے سینے میں جلن دور ہوجاتی ہے۔

☆ کمر، رانوں کے جوڑ کی جگہوں اور ٹانگوں پر چست لباس کی وجہ سے رگیں پھولنے کا عارضہ (varicose veins) ہوسکتا ہے۔

☆ مصنوعی ریشے کی بنی ہوئی اور نائلون وغیرہ کے انڈر ویئر اور چست لباس پہننے سے پیشاب کی نالی کا انفیکشن ہوسکتا ہے۔ اس لئے ہمیشہ سوتی کپڑے کے زیر جامے استعمال کرنے چاہئیں۔

کپڑے کی مناسبت سے جدید طرز کے لباس بنائیں

خوبصورت، جاذب نظر اور دیدہ زیب لباس کسے اچھے نہیں لگتے۔ زمانہ قدیم سے لے کر آج تک انسان لباس کے انتخاب کے معاملے میں بہت حساس رہا ہے۔ آئے روز نت نئے فیشن اور ڈیزائن سامنے آتے رہتے ہیں۔ دوسروں سے منفرد اور نمایاں نظر آنے کیلئے لباس ہی کو سب سے بڑا اور موثر ذریعہ خیال کیا جاتا ہے۔ تاہم اس معاملے میں بھی چند باتوں کو مدنظر رکھنا ضروری ہے ورنہ قیمتی سے قیمتی اور خوبصورت سے خوبصورت لباس اپنی اہمیت کھودے گا اور آپ کی ساری محنت رائیگاں جائے گی۔

☆ یاد رکھئے لباس ہمیشہ موسم کی مناسبت اور رواج کے مطابق پہنئے۔

☆ لباس کا انتخاب کرتے وقت اپنے اردگرد کے ماحول پر نگاہ ضرور ڈالیں کیا وہ آپ کے ماحول سے مطابقت رکھتا ہے؟ صرف فیشن کے سامنے رکھنا درست نہیں۔

☆ ہر موسم اپنے لئے مختلف رنگ لے کر آتا ہے اس لئے رنگ کا انتخاب موسم کی مناسبت سے کریں۔

☆ لباس ہمیشہ ایسا استعمال کریں جو پرسکون ہو یعنی جس کو پہننے کے بعد بار بار درست نہ کرنا پڑے اٹھتے بیٹھتے اور چلتے پھرتے الجھن یا تکلیف کا باعث نہ بنے۔

☆ عام دنوں میں استعمال کئے جانے والے لباس اور تقریبات میں استعمال ہونے والے کپڑوں میں فرق بھی ضروری ہے۔ اس لئے تقریب کی مناسبت سے ایسا لباس

استعمال کریں جو عام طور پر استعمال میں نہیں لایا جاتا تاکہ آپ خود کو مختلف محسوس کریں اور دیکھنے والوں کو بھی آپ کی شخصیت میں نیا پن محسوس ہو۔

کپڑے کی درست سلائی

☆ کپڑوں کی خریداری سے زیادہ مشکل مرحلہ ان کی تیاری کا ہے کہ کس انداز سے سلوایا جائے یا کون سا فیشن چل رہا ہے؟ قیمتی سے قیمتی لباس اپنا رنگ روپ طرز سلائی سے کھو دیتا ہے۔ آج کل بازار میں بے شمار تیار شدہ سوٹ دستیاب ہیں مگر پھر بھی بہت سے کپڑے ایسے ہیں جو اپنے رنگ اور ان پر کی جانے والی کڑھائی اور بے شمار ڈیزائنوں کے باوجود بھی لوگ نہیں خریدتے کیونکہ ہر کپڑا اپنی الگ پہچان رکھتا ہے اور اس کو سلوانے اور سجانے کا انداز بھی مختلف ہوتا ہے۔ آیئے ہم آپ کو کپڑوں کی اقسام کے حوالے سے جدید فیشن کے مطابق سینے کا سلیقہ بتاتے ہیں۔

کاٹن کے لباس

☆ کاٹن کا لباس تقریباً ہر موسم کے لئے موزوں ترین ہے۔ بس سلواتے وقت عمر اور موسم کو دیکھا جاتا ہے۔ آج کے دور میں کاٹن کے کپڑے سے تیار کردہ ملبوسات فیشن کے عروج پر ہیں۔ فیشن کے مطابق کپڑوں کی تیاری چند مختلف انداز سے کر سکتے ہیں۔

☆ تھری پیس کاٹن کے سوٹ میں گہرے رنگ کی پرنٹ والی قمیض کے ساتھ ہلکے رنگ کی شلوار اور دوپٹہ فیشن میں موجود ہے۔

☆ اگر پرنٹ ہلکے رنگ کے ہوں تو پورا سوٹ اسی کا سلوالیں مگر قمیض پر چکن کی بیل کو گلے اور آستین پر لگائیں اور اسی رنگ کے کروشیئے دوپٹے کے کناروں پر ہلکی نازک سی بیل بنائیں، بیل بہت زیادہ بھاری نہ ہو کیونکہ اب بھاری بیلوں کا رواج ختم ہو چکا ہے۔

☆ سیلف پرنٹ کاٹن کے کپڑے ہمیشہ دو مختلف رنگوں سے تیار کریں اور اس میں سب سے زیادہ استعمال کئے جانے والے رنگ جو کہ فیشن میں موجود ہیں وہی آپ کیلئے بھی بہتر

رہیں گے۔

☆ سفید کے ساتھ بے بی کلر

☆ گہرے ہرے رنگ کے ساتھ براؤن

☆ کالے کے ساتھ میرون، جامنی، گہرا ہرا

☆ پیلے کے ساتھ گلابی، کریم، اورنج رنگ کی شلوار قمیض اور دوپٹہ پہنیں۔ شلوار مختلف رنگ اور قمیض دوپٹہ ایک ہی رنگ کا لیں۔

☆ کاٹن کی قمیض کا انگرکھا، فرنٹ اوپن شرٹ زیادہ پہنے جاتے ہیں۔

☆ اگر کپڑا بغیر پرنٹ کا ہے تو اس پر کڑھائی، بیل یا شیشوں سے بنے ہوئے گلے لگائیں۔ رنگوں کا انتخاب بھی اس طرح کریں کہ اگر کپڑا ہلکے رنگ کا ہے تو اسی رنگ پر مشتمل گہرے دھاگوں کا کام اور اگر کپڑا گہرے رنگ کا ہے تو اسی رنگ کے ہلکے دھاگوں کی مدد سے کام کروائیں اور اسی رنگ کے کنارے پر مشین کا کروشیا یا پیکو کروائیں۔

لون اور کاٹن کا امتزاج

☆ لون اور کاٹن کے امتزاج سے بنائے گئے لباس مغلیہ طرز کی عکاسی کرتے ہیں۔ شرط یہ ہے کہ ان کو صحیح انداز سے سلوایا جائے۔ اس طرح کے لباس مختلف طرز اور مختلف رنگوں کے ملاپ سے زیادہ سلوائے جاتے ہیں۔ رنگوں میں عموماً ہلکے رنگ ہی لباس کی شان کو بڑھا دیتے ہیں۔ جبکہ گہرا رنگ لباس کا کچھ زیادہ پسند کئے جاتے ہیں۔ اس لباس کی خصوصیت یہ ہے کہ لمبی قمیض کے ساتھ بڑے بڑے دوپٹے کلف لگا کر پہنے جاتے ہیں جیسے

☆ کاٹن کی اے لائن قمیض پر فرنٹ اوپن لون کی شرٹ جس کے دونوں جانب ڈوری یا سامنے کی طرف ڈوری اس طرح لگائیں کہ دونوں کناروں کو ملاتی ہو تاکہ قمیض کو اپنی مرضی کے مطابق فٹ کر کے باندھا جا سکے۔ بس اس طرح کے لباس کی تیاری میں اس بات کا خیال رکھنا ضروری ہے کروشیئے کا کام، ہاتھ کی کڑھائی، بیل، کروشیئے یا جس طرح سے بھی سجایا جائے، آستین

اور قمیض میں ڈوریاں اس انداز سے باندھی جائیں کہ کپڑے میں حسن پیدا ہو اور قمیض فراک کا تاثر دے یہی اس لباس کی پہچان اور خوبی ہے۔

لینن

☆ لینن کے کپڑوں کا استعمال تقریباً سال کے چھ مہینوں میں با آسانی کیا جاتا ہے کیونکہ کاٹن کے بعد لینن کا لباس جسم کو سکون بخشتا ہے۔ کاٹن کے برعکس لینن کو مختلف طرز سے سلوایا جاتا ہے۔

☆ لینن کے کپڑوں کو بہت کم کڑھائی کروائی جاتی ہے کیونکہ یہ کپڑا لچک دار ہوتا ہے اور کڑھائی کی صورت میں پہننے کے بعد اپنی اصلی حالت برقرار نہیں رکھتا۔ اب سے تھوڑے عرصے قبل کڑھائی اور مختلف کام سے کپڑے کو سجایا جا رہا تھا مگر اب اس کا رواج ختم ہو چکا ہے صرف لینن کی شرٹ پر مختلف قسم کے بڑے بڑے بٹن لگائے جا رہے ہیں۔

☆ لینن کے کپڑوں میں سے زیادہ نکھار چندری کے کام سے پیدا ہوتا ہے۔ چندری کے کام کے بعد اس پر مزید کسی دوسرے کام کی گنجائش باقی نہیں رہتی۔ بس قمیض کو اے لائن اسٹائل میں اس طرح سلوائیں کہ کمر کی دونوں جانب فراک کی طرح بڑی بڑی چنٹ دے کر قمیض کی فلنگ کریں اور آستین کی لمبائی نارمل سے تقریباً چھ انچ بڑی رکھیں اور ان کو اس طرح تنگ کریں کہ ہاتھوں کے اوپر چوڑیوں کی طرح گری رہیں۔

☆ اگر لینن کے کپڑوں کا استعمال کسی تقریب کیلئے کرنا ہے تو اس پر سلور اور گولڈن گوٹے کی بیل یا کام دانی سب سے زیادہ موزوں ترین ہے۔

زیورات کا انتخاب شخصیت کے مطابق کیجئے

وقت کے ساتھ ساتھ ہماری روایات، ثقافت، سماجی ضروریات رہن سہن غرض ہر چیز میں تبدیلی آئی ہے عورت کے سج دھج کا معاملہ بھی اس تبدیلی سے گزرے بغیر نہیں رہ سکا۔ اگرچہ کہا جاتا ہے کہ ”نہیں محتاج زیور کا جسے خوبی خدا نے دی“ لیکن حقیقت یہ ہے کہ اس خوبی کو خوب تر بنانے میں میک اپ، لباس اور زیورات بڑی اہمیت کے حامل ہیں۔ ہمارے پاس اس وقت ایسے کئی زیورات موجود ہیں جنہیں روایت اور جدت کا حسین امتزاج کہا جاسکتا ہے۔ سولہ سنگھار بھی گئے وقتوں کی بات ہوگئی ہے اب تو سولہ سے کہیں زیادہ سنگھار بازار میں دستیاب ہیں۔ اس میں شک نہیں کہ زیورات قدیم زمانے ہی سے خواتین میں بہت مقبول رہے ہیں اور خواتین خود کو سونے سے آراستہ کرتی آئی ہیں لیکن زیورات کی جو شکلیں یا قسمیں موجودہ دور میں نظر آرہی ہیں شاید ہی اس سے پہلے کبھی بنائی گئی ہوں۔

زیورات سے خواتین کے لگاؤ کا اندازہ اس بات سے بھی کیا جاسکتا ہے کہ اگر قیمتی دھاتوں کے زیور میسر نہ ہوں تو وہ مصنوعی زیورات سے خود کو سجا بنا لیتی ہیں۔ اس کے علاوہ ایک تصور یہ بھی پایا جاتا ہے کہ جو چیز جتنی پرانی ہوتی ہی اس کی قیمت بڑھ جاتی ہے، آج کل ہر طرف اینٹیک (Antique) کا رواج ہے چنانچہ بازاروں میں مشینوں کے ذریعے تیار کردہ زیورات کے مقابلے میں مذکورہ زیورات اپنی انفرادیت کی وجہ سے بہت جلد خواتین میں مقبولیت حاصل کرنے میں کامیاب ہو گئے ہیں۔ اصلی زیورات (سونے کے) اپنی قیمت کی وجہ سے خاص طبقے کی خواتین تک محدود رہتے ہیں۔ ہر کوئی انہیں خریدنے کی سکت نہیں رکھتا۔ اس کے علاوہ سونے کے

زیورات خاص تقاریب اور ملبوسات کے ساتھ ہی پہنے جاسکتے ہیں جبکہ مصنوعی زیورات یا ایمیٹیشن زیورات عموماً پیتل، تانبے یا اسٹیل وغیرہ کے ہوتے ہیں جن کو سونے اور چاندی کا ملمع چڑھا کر سنہرا اور سرمئی بنایا جاسکتا ہے۔

آج کل بازار سے ان مصنوعی زیورات کا بہت چرچا ہے یہ عام طور پر چار مختلف رنگوں میں دستیاب ہیں، بعض سنہرے سرمئی، گہرے سرمئی اور سرخی مائل کتھئی رنگوں میں ملتے ہیں یہ زیورات دیکھنے میں بھی اچھے لگتے ہیں اور زیادہ بھاری بھی نہیں ہوتے سونے کے زیورات کی طرح مصنوعی زیورات کو بھی مزید خوبصورت اور دلفریب بنانے کے لئے نگینوں کا استعمال کیا جاتا ہے۔ جبکہ سونے کے زیورات میں اصلی نگینے بھی جڑے جاتے ہیں۔ مانک یا قوت کی جگہ چیتم (ایمیٹیشن نگ) پنا یا زمرد کی جگہ اونکس (ایمیٹیشن نگ) لگانے کا بھی فیشن ہے۔

فی زمانہ جسم کے ہر حصے کیلئے ایک زیور موجود ہے زیورات خریداری کرتے وقت لباس، موسم اور چہرے کی ساخت کو مدنظر رکھنا بہت ضروری ہے۔ اسی طرح زیورات تقریب کی نوعیت کے اعتبار سے بھی پہنے جاتے ہیں، گھریلو تقریبات میں اپنے لباس کی مناسبت سے ہلکے پھلکے زیورات کا انتخاب کریں۔ بلا وجہ زیادہ بھاری زیورات پہننے سے آپ کی شخصیت دب کر رہ جاتی ہے یہ زیورات چاہے سونے کے ہوں یا ایمیٹیشن زیورات ہوں دونوں کے لئے تقریب کی نوعیت کا خیال رکھنا بہت ضروری ہے۔

زیورات عام طور پر کان ناک گردن سر کمر اور پاؤں میں استعمال کئے جاتے ہیں۔ دفتر، رسمی تقریبات اور گیٹ ٹوگیدر پارٹیوں میں ہلکے زیورات ہی ٹھیک رہتے ہیں موتی اور دیگر قیمتی پتھر سے مزین زیورات شادی وغیرہ کی تقریب میں پہنیں۔ ہیرا ہر کسی پر اچھا نہیں لگتا۔ اس لئے خریدتے وقت اپنی شخصیت پر تنقیدی نظر ضرور دوڑا لیں۔ گھر پر ہر وقت سونے کے زیورات پہنے رکھنا ٹھیک نہیں۔ اس سے ان کی چمک ماند پڑ جاتی ہے۔ اگر آپ کی گردن چھوٹی ہے یا بھاری ہے تو نیکلس یا چھوٹی چین نہ پہنیں بلکہ اس کے لئے لمبی چین پہنیں۔ اس کے علاوہ ان کے استعمال میں اپنی عمر کا بھی خیال رکھیں۔ بہت زیادہ یا بھاری زیورات پہن کر لوگوں کی توجہ حاصل کرنے کی کوشش نہ کریں۔ ورنہ آپ کرسمس ٹری دکھائی دیں گی۔

لپ اسٹک کا انتخاب سوچ سمجھ کر کیجئے

میک اپ کا سامان خریدنے میں لپ اسٹک کا نمبر سب سے پہلے آتا ہے اور یہ حقیقت ہے کہ دنیا بھر کی خواتین اپنے چہرے کو خوبصورت بنانے کے لئے اسی ہتھیار کا استعمال کرتی ہیں لہٰذا دکان پر سجے مختلف رنگوں اور شیڈز میں سے درست رنگ کا انتخاب ہی کسی چہرے کی خوبصورتی میں چار چاند لگا سکتا ہے۔ لپ اسٹک کی خریداری میں ہم آپ کی معاونت کچھ اسطرح کر سکتے ہیں کہ۔

☆ اگر دکان پر کسی رنگ کے دس شیڈز دستیاب ہیں تو کسی ایک کا انتخاب اندھا دھند نہ کیجئے۔ ہر شیڈ دوسرے سے مختلف ہوتا ہے۔ ہر ایک کو اچھی طرح جانچئے تاکہ یہ پتہ چل سکے کہ آپ پر کونسا شیڈ سب سے زیادہ سوٹ کرتا ہے۔

☆ لپ اسٹک خریدنے کے لئے صرف رنگ ہی سے متاثر مت ہوں۔ اس کی کوالٹی کو ضرور مدنظر رکھیئے۔

☆ گھٹیا معیار کی اچھے رنگ والی لپ اسٹک خسارے کے سودے کے علاوہ کچھ نہیں۔ اچھی طرح چیک کر لیجئے کہ

☆ کیا یہ ہموار اور نرم ہے۔

☆ اسے ہونٹوں پر زبردستی پھیلانا تو نہیں پڑ رہا۔

☆ رنگ نظر آنے کے لئے کتنی مرتبہ ہونٹوں پر لگانا پڑے گا؟

☆ یاد رکھئے کہ اچھی لپ اسٹک کا رنگ پہلی مرتبہ لگانے ہی سے ظاہر ہو جاتا ہے۔

☆ لپ اسٹک کی کلیکشن رکھنے کا شوق کس خاتون کو نہیں ہوتا لیکن اگر آپ کسی ایک رنگ ہی کو پسند کرتی ہیں (مثلاً براؤن) تو اس رنگ کے ہلکے سے لے کر گہرے شیڈز جمع کیجئے جنہیں

مواقع کے اعتبار سے استعمال کیا جاسکے۔

☆ اگر آپ کی لپ اسٹک ختم ہوگئی ہے تو اسے بے کار مت جانئے۔ کسی برش کی مدد سے اسے اندر سے نکال کر دوسرے رنگ کے ساتھ ملا کر استعمال کیجئے اسطرح بالکل نیا رنگ بن جائے گا۔

کیا آپ کو معلوم ہے؟

☆ ہلکے شیڈ کی لپ اسٹک کے لئے گہرے رنگ کی لپ لائنز استعمال کی جائے تو کوئی بھی خاتون اپنی عمر سے بڑی لگتی ہے۔

☆ جہاں تک ہوسکے لپ اسٹک کے رنگ سے مطابقت رکھنے والا لائنر لگایئے۔ لائنر لپ اسٹک کو کناروں سے خراب ہونے سے بچاتی ہے۔

☆ لپ اسٹک کے مختلف رنگ اور شیڈز استعمال کرنے کا تجربہ کیجئے۔ یہاں خواتین برسوں تک ایک ہی شیڈ استعمال کرتی ہیں۔ لپ اسٹک لگانے کے لئے اپنے موڈ وقت اور لباس سے مطابقت کا ضرور خیال رکھیئے۔

☆ لپ اسٹک کو میٹ فنش دینے کے لئے لپ اسٹک لگا کر کاغذ سے فالتو لپ اسٹک خشک کرلیں۔

☆ چمکیلے دمکیلے کپڑوں کے ساتھ گلوس والی لپ اسٹک کا اپنا ہی انداز ہے۔ اپنی پسندیدہ لپ اسٹک پر تھوڑی سی ویسلین لگالیں۔

☆ ماہرین کے مطابق میک اپ کرنے کے لئے اپنی انگلیاں استعمال نہ کریں۔ جلد سے خارج ہونے والا قدرتی آئل رنگوں کے ساتھ مل کر اچھی طرح بلینڈ ہونے میں دشواری پیدا کرتا ہے۔ چند اچھے برش خرید لیجئے جن سے پاؤڈر اور بلش آن، لگانے کے لئے چہرے پر مسکرانے کا پوز بنا کر اوپر کی جانب گالوں پر بلش آن لگایئے۔

☆ فیشن کے نئے انداز کے مطابق چہرے کے مرکز پر فاؤنڈیشن لگایئے جہاں داغ دھبے زیادہ نمایاں ہوتے ہیں۔

☆ چہرے کی جلد کا رنگ عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ مدھم ہوتا جاتا ہے اور چمک ختم ہوجاتی ہے۔ مگر اس کا یہ مطلب نہیں کہ ہمیشہ جلد سے ملتی جلتی گہری فاؤنڈیشن استعمال کی جائے۔ اگر ایسا ہو تو فاؤنڈیشن کو زردی مائل شیڈز میں استعمال کریں۔

مہمانوں کی خاطر تواضع میں شخصیت کا اظہار

کیا آپ کامیاب ترین میزبان بننا چاہتی ہیں ذیل میں ہم آپ کے لئے چند ٹپس دے رہے ہیں جن کی بنیاد پر آپ ایک کامیاب پارٹی کا اہتمام کرسکتی ہیں۔ ذرا سی توجہ سوچ بچار اور تخلیقی صلاحیت کی مدد سے آپ شہر بھر کی کامیاب ترین میزبان قرار دی جاسکتی ہیں۔ اور لوگ آپ کے دعوت نامے کا شدت سے انتظار کریں گے۔

اپنے بوفے کا ایک ٹیبل مخصوص رنگ منتخب کرلیں آپ کی کراکری چائنا ویئر اور کٹلری سبز پیلے اور آپ کے پسندیدہ رنگ کے شیڈ میں ہوسکتی ہے اگر آپ نے سبز کا انتخاب کیا ہے تو پھر کاؤنٹر پیس کے لئے تازہ پتوں کا ارینجمنٹ کرسکتی ہیں۔ پانی کی کسی پلیٹ کے درمیان میں چند تیرتے ہوئے پتے رکھ دیں جس کے درمیان میں ایک شمع روشن ہوتی کہ دن کے وقت بھی یہ سجاوٹ بے حد شاندار لگے گی۔

مکان کے تمام گوشوں میں سبزہ نمایاں کردیں (پودے یا رینگنے والی بیلیں) حتیٰ کہ بغیر ڈھکن کے ٹی پاٹ کو جوشوخ رنگوں کا ہو بطور منی پلانٹ استعمال میں لاسکتی ہیں۔

میری گولڈ یا گلاب کی پتیاں دہلیز پر آرٹسٹنگ انداز میں بچھادیں اس سے نہ صرف منظر دلکش اور خوبصورت ہوجائے گا بلکہ یہ اپنے مہمانوں کو خوش آمدید کہنے کا ایک سستا سا طریقہ ہے۔

اگر آپ نے چاٹ پارٹی کا اہتمام کیا ہے تو پانی پوری، پھل چاٹ وغیرہ کلھڑ میں اس طرح سجائیں کہ ان پر پودینے دھنیے لیموں کی قاشوں سے گارنش ہو لسی پر گلاب کی پتیاں سجائیں اس سے گلیمر کا نچ آجائے گا۔

جب لذیذ اور بھرپور مٹھائیاں جیسے کہ رس ملائی گاجر کا حلوہ یا شاہی ٹکڑے پیش کریں تو خاص چاندی کے ظروف استعمال میں لائیں۔ اگر چاندی کے ظروف نہ ہوں تو وائٹ میٹل سے بھی کام چل جائے گا البتہ تقریب سے چند دن بیشتر ان پر پالش کرنا مت بھولیں تاکہ پارٹی کے دن ظروف جگ مگ کرتے دکھائی دیں۔

اگر آپ سوپ اور بریڈ اسٹکس یا چیز اسٹراز سرو کر رہی ہیں تو سوپ چھوٹے مس میچڈ رنگین سیرامک کے پیالوں میں سرو کیا جا سکتا ہے۔ ساتھ ہی بید کی بنی ہوئی ٹوکری ہو جس میں شوخ رنگ کے کپڑے یا نیپکین کی لائننگ ہو۔

چیز ڈپ یا گارلو بٹر باسکٹ کے درمیان میں رکھا ہوا ہو۔ اس کے علاوہ ایک بڑے منہ کی بوتل یا جار میں یا پھر حتیٰ کہ چینی کے پرانے پیالے میں آرٹسٹنگ انداز سے چقندر گاجر ککڑی کھیرا اور پنیر کی اسٹکس ترتیب دی ہوئی ہوں۔

اگر آپ کا گھر میں تیار کیا ہوا سوپ اس اعلیٰ معیار کا نہیں ہے جو کہ ہونا چاہئے تو گھبرانے کی بات نہیں آپ اس میں ایک پیکٹ چائنی یا کنور سوپ کا اضافہ کر کے اس کا ذائقہ منفرد بنا سکتی ہیں ساتھ ہی باریک کٹی ہوئی ہری پیاز گاجریں اور پنیر کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے اس پر چھڑک کر اسے جاذب نظر بنا سکتی ہیں۔

مہمان عام طور پر اس شے کو زیادہ یاد رکھتے ہیں جو انہوں نے سب سے پہلے اور سب سے آخر میں کھائی ہو یا پی ہو لہٰذا آپ کا وہ مشروب جو آپ سب سے پہلے سرو کرنا ہے۔ وہ سویٹ ڈش یا ڈیزرٹ جو آپ سب سے آخر میں پیش کرنی ہو وہ دونوں ہی ٹھوس منصوبہ بندی کے متقاضی ہوتے ہیں چاہے آپ کولڈ ڈرنک پیش کر رہی ہوں یا لیموں پانی اسٹائل میں سرو کرنا ہی اسے یادگار بنا سکتا ہے پودینے کے پتے یا لیموں کے باریک قاشیں یا سیب کے چھوٹے چھوٹے تیرتے ہوئے ٹکڑے ہی مشروب کو جاذب نظر بنا دیں گے۔

کیا آپ اپنے مہمانوں کو یہ باور کرانا چاہتی ہیں کہ وہ آپ کے لئے کتنے اسپیشل ہیں؟ اپنی سویٹ ڈش ہر ایک مہمان کے۔ لئے الگ الگ پیالی میں انفرادی طور پر پیش کریں۔ ساتھ ہی ان

میں سے ہر ایک کے نام کے ابتدائی حرف اس پر ڈیکوریٹ کر دیں۔ جیسے کے شازیہ کے لئے ایس (S) اس عمل کے لئے آپ بادام کے کٹے ہوئے ٹکڑوں پستے یا چاندی کے ورق سے بھی مدد لے سکتی ہیں اس طرح آپ کا ہر مہمان خود کو آپ کی انفرادی توجہ کا مرکز سمجھے گا اور یہ لمحہ اس کے لئے ایک یادگاری لمحہ ہوگا۔

سردیوں کی یخ کر دینے والی صبح میں گرما گرم کٹلٹس پکوڑے اسپرنگ رول اتنی تیزی سے غائب ہو جاتے ہیں جتنی تیزی سے کچن سے باہر نکلتے ہیں۔ اس لئے ہر شے تیار اور دسترس میں رکھیں تاکہ عین وقت پر کسی قسم کی ہلچل نہ مچنے پائے اور نہ ہی کمی کا معاملہ پیش آئے۔ آج کل بہت سے گھروں کے کچن میں مائیکرو ویوز اور آون فخر کی علامات ہوتے ہیں۔ ایسے گھرانوں کو چاہئے کہ وہ تمام چیزیں پہلے سے پکا کر تیار کر لیں اور بعد میں بس گرم کر کے سرو کرنے کی زحمت گوارا کریں اس قسم کی اشیاء کے ساتھ چٹنیاں سوس، ڈپس یا میکسیکن سالسا کبھی فراموش نہ کریں۔

ہم سب کے اندر ایک چھوٹا بچہ ضرور چھپا ہوا ہوتا ہے جو تاک جھانک میں رہتا ہے جس طرح بچوں کی سالگرہ پارٹی میں تحفے دیئے جاتے ہیں اسی طرح آپ بھی اپنے مہمانوں کو چھوٹے چھوٹے تحائف پیش کر سکتی ہیں جنہیں وہ واپسی کے وقت اپنے ہمراہ گھر لے جا سکیں۔ اگر آپ کے پاس فرصت ہے تو ان کے چھوٹے کپ کیک بیک کر لیں یا پھر مٹھائی کے چھوٹے پیکٹ بنوالیں جو چلتے وقت یادگار طور پر انہیں تھمائی جائیں۔ اگر آپ کو کڑھائی اور کشیدہ کاری سے دلچسپی ہے تو ایک چھوٹا سا رومال یا ایک آدھ نیپکین ہی کاڑھ کر انہیں تحفے میں پیش کر دیں۔ یہ تحفہ اس بات کی علامت بھی ہوگا کہ آپ اپنے مہمانوں کا کتنا خیال رکھتی ہیں۔

میری ایک سہیلی ہیں جب کبھی اپنی سہیلیوں کے گھر جاتی ہے تو ان کی شخصیت کے بارے میں اس کی رائے کی تمام تر بنیاد انکے کچن اور باتھ روم کی حالت پر مبنی ہوتی ہے۔

روز مرہ کی باقاعدہ صفائی کے علاوہ یہ بات ہمیشہ عمدہ رہتی ہے کہ آپ تقریب کے موقع پر اپنے کچن اور باتھ روم کی صفائی پر خصوصی توجہ دیں کچن میں کوئی داغ دھبہ نہیں ہونا چاہئے اور ٹوائلٹ باتھ روم جگمگا رہے ہوں تاکہ جب آپ کے مہمان میک اپ سنوارنے کی خاطر ادھر کا

رخ کریں تو اس کی صفائی اور دلکشی سے حقیقت میں متاثر ہوں۔

صاف ستھرا دھلا ہوا تولیہ پہلے سے وہاں لٹکائے رکھیں اور اپنے بہترین فریشنر کا سپرے کریں۔ آپ کے کچن اور باتھ روم دونوں کو ہی مزید دلکشی عطا کرنے کے لئے تھوڑے سے سبزے کا بھی اضافہ کر دیں جیسے پودے وغیرہ چاہے وہ مصنوعی بیلیں ہی کیوں نہ ہوں۔

تاش لڈو اور کیرم کے علاوہ چھوٹے پارٹی گیمز کا بھی اہتمام کریں جن کی منصوبہ بندی میں معمولی سی پلاننگ اور محنت درکار ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر آٹھ یا دس سفید پوڈر جیسے ٹالکم پاؤڈر چاک پاؤڈر نمک میدہ وم بیکنگ پاؤڈر وغیرہ پلاسٹک کی چھوٹی تھیلیوں میں الگ الگ ڈال دیں پھر خواتین سے کہیں کہ وہ ان کو چھوئے بغیر یا ان کی جگہ تبدیل کئے بغیر ان کی شناخت کریں۔ جو خاتون تمام کی تمام یا سب سے زیادہ اشیاء کی شناخت کرے وہ انعام کی حقدار قرار پائے۔

اپنی کسی ایسی سہیلی یا مہمان کو ضرور مدعو کریں جو آپ کے بانا (پھولوں کی سجاوٹ) باغبانی میں مہارت رکھتی ہو وہ آپ کے مہمانوں کے سامنے اپنے فن کا مظاہرہ کرے اور پھر مہمان موضوع کے مطابق اس سے مختصر سوالات بھی کریں جو خاتون سب سے عمدہ سوال پوچھے اسے انعام دیا جائے۔

تقریب کے دوران مسلسل مسکراتی رہیں اور اس بات کا یقین رکھیں کے آپ کے تمام مہمان آرام اور اطمینان سے بیٹھے ہوں اور پارٹی سے پوری طرح لطف اندوز ہو رہے ہوں چاہے آپ کے سوپ میں نمک ذرا تیز ہو گیا ہے یا بریانی کے چاولوں میں ایک کنی باقی رہ گئی ہو یا مینگو آئسکریم قدرے پگھل چکی ہو تو پرواہ نہ کریں آپ کا چہرہ آپ کی شخصیت آپ کی پر جوش گفتگو اتنی خوش کن ہونی چاہئے کہ مہمان کسی قسم کی کمی پر دھیان نہ دے سکیں اور آپ کی متاثر کن باتوں کے سحر میں کھو جائیں۔

اور یہی وہ یادیں ہوگیں جو ان کے ذہنوں میں نقش رہیں گی اور وہ آپ کی تقریب کو ایک یادگار تقریب کی حیثیت سے کبھی فراموش نہیں کر سکیں گے۔

﴿خواتین کی جاذب نظر شخصیت کے چند بنیادی اصول﴾

شخصیت کو دلکش اور جاذب نظر بنانے کیلئے جسمانی صفائی بہت ضروری ہے۔ کوئی انسان کتنا بھی خوبصورت کیوں نہ ہو لیکن اگر صاف ستھرا نہ ہو تو کوئی بھی اس کو پسند نہیں کرتا۔ جسمانی صفائی انسان کیلئے بہت ضروری ہے۔ جسم اگر صاف ستھرا ہو تو انسان کی اپنی طبیعت بھی خوش رہتی ہے۔ جسمانی صفائی میں ہاتھ، ناخن، بال، آنکھوں، دانتوں اور کانوں کی صفائی شامل ہے۔

ہاتھوں کی صفائی

ہاتھوں کی خوبصورتی اور صفائی سے انسان کی شخصیت پر نمایاں اثرات مرتب ہوتے ہیں، اس لئے ہاتھوں کو خوبصورت بنانے کیلئے ان کی جلد کی حفاظت کرنا ضروری ہے۔ خواتین کو کپڑے اور برتن دھونے کے بعد کوئی اچھی سی کریم ہاتھوں پر لگا لینی چاہئے تاکہ ہاتھوں کی جلد پر کوئی برا اثر نہ پڑے اور جلد نرم رہے۔

دانتوں کی صفائی وحفاظت

دانت انسان کے چہرے میں نمایاں اثر رکھتے ہیں اگر یہ گندے ہوں تو دیکھنے والے کو گھن آتی ہے۔ نیز معدے اور مسوڑھوں کی بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں، اس لئے دانتوں کو چمکدار اور خوبصورت بنانے کیلئے مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھیں:

☆ ہمیشہ متوازن غذا کھائیں، دانتوں کیلئے دودھ بہت ضروری ہے کیونکہ دودھ

میں کیلشیم وافر مقدار میں موجود ہوتا ہے جو دانتوں کی بناوٹ اور نشوونما کیلئے انتہائی ضروری ہے۔

☆ زیادہ میٹھی چیز کھانے سے پرہیز کریں کیونکہ اس سے دانتوں کی چمک ضائع ہو جاتی ہے اور دانتوں میں کیڑا بھی لگ جاتا ہے۔

☆ دانتوں کے ماہر Dentist سے باقاعدگی کے ساتھ چیک اپ کراتے رہیں۔

ناخنوں کی صفائی

ناخنوں کو ہر روز صاف کرنا ضروری ہے تاکہ ان کے اندر میل جمع نہ ہو سکے جو صحت کیلئے انتہائی مضر ہے، نیز اس سے ناخن بھی بدنما لگتے ہیں۔ اپنے ناخنوں کو باقاعدگی سے پندرہ دن میں ایک بار ضرور تراشیں تاکہ نہ تو اتنے لمبے ہو جائیں کہ ان کے اندر میل جمع ہو جائے اور نہ اتنے چھوٹے ہوں کہ ان کے نیچے کا گوشت نظر آنے لگے۔

آنکھوں کی صفائی و حفاظت

دیگر جسمانی اعضاء کی طرح انسان کیلئے آنکھیں بھی بے حد ضروری ہیں۔ یہ انسان کی شخصیت کی آئینہ دار ہوتی ہیں۔ اس لئے ان کو چمکدار اور صاف ستھرا رکھیں۔ آنکھوں کی حفاظت کیلئے درج ذیل عوامل پر عمل کریں:

☆ آنکھوں کیلئے متوازن غذا بہت ضروری ہے۔ ضعیف اشخاص کیلئے گاجر اور مچھلی بہت مفید ہے۔

☆ آنکھوں کو ٹھیک رکھنے کیلئے اپنی عمر کے مطابق مناسب نیند ضروری ہے کیونکہ نیند پوری نہ ہونے سے آنکھوں میں چمک نہیں رہتی۔ پپوٹے سوج جاتے ہیں، نیز آنکھوں کے نیچے گہرے سیاہ حلقے بھی پڑ جاتے ہیں۔

☆ پڑھنے یا کام کاج کرتے وقت روشنی مناسب ہونی چاہئے، ہمیشہ سیدھے بیٹھ کر اور کتاب کو ایک سے ڈیڑھ فٹ کے فاصلے پر رکھ کر پڑھیں۔

بالوں کی صفائی

اپنی شخصیت کو اجاگر کرنے اور خوبصورتی کو دوبالا کرنے کیلئے بال کسے اچھے نہیں لگتے۔ اسی طرح گرد آلود، میلے اور خشکی سے اٹے ہوئے بال بھی بہت برے لگتے ہیں جبکہ خوبصورت اور صاف ستھرے بال مخصوص حسن رکھتے ہیں۔

روزانہ شیمپو کرنا بالوں کیلئے نقصان دہ ہے، اس سے بال کم عمری میں ہی سفید ہو جاتے ہیں۔

بالوں کو ہفتہ میں دو مرتبہ شیمپو کریں اور بعد میں زیادہ پانی سے اچھی طرح دھوئیں تاکہ ان میں جھاگ باقی نہ رہ جائے اس کے بعد تولئے سے اچھی طرح رگڑ رگڑ کر خشک کریں۔ بالوں کیلئے برش یا کنگھی علیحدہ استعمال کریں اور خوب اچھی طرح برش کریں۔ اس سے دوران خون تیز ہوتا ہے، جو بالوں کی نشوونما کیلئے ضروری ہے۔

حمیدی

خواتین کے حسن و آرائش کے راھنما اصول

حمیدی

فیشن اور صحت

جدید طرزِ زندگی کو اگر تین الفاظ میں بیان کرنا ہو تو وہ الفاظ ''فیشن، فیشن اور فیشن'' ہوں گے اب دراصل فیشن ساز ادارے ..... میگزین، فلمیں اور کیٹ واک شوز ہی ہمیں بتاتے ہیں کہ ہمیں کون سا لباس پہننا ہے اور کس طرح کے جوتے اور ہمیں کس طرح رہنا سہنا ہے ہم سب ان فیشن ساز اداروں او ماڈلز کے اشاروں پر یوں عمل کرتے ہیں گویا ہم کٹھ پتلی ہوں۔

فیشن آخر کیا چیز ہے؟ اس سوال کا جواب دینا آسان نہیں بس یہ سمجھ لینا کافی ہوگا کہ عام طور پر جس چیز کو خواہ وہ لباس ہو یا جوتے جسمانی ساخت ہو یا آرائشی اشیاء معاشرے میں مقبولیت حاصل ہو جائے وہ فیشن کہلاتا ہے اور یہ فیشن کون بتاتا ہے؟ فیشن میگزین فلمی اداکار اور ماڈلز حسن افزا مصنوعات (کاسمیٹکس) بنانے والے ادارے اور ذرائع ابلاغ۔ فیشن کے حسن و قبح پر بحث کرنے کی بجائے فی الحال ہمارے غور و فکر کا موضوع ''صحت پر فیشن کے اثرات اور خطرات'' ہے اور یہ اثرات اور خطرات خواتین ہی نہیں مرد حضرات کو بھی یکساں طور پر لاحق ہیں۔

خواتین میں ٹانگوں کا درد عام کیوں؟

کیا آپ نے غور کیا ہے کہ بعض نوجوان خواتین پیروں اور ٹانگوں کی تکالیف میں زیادہ کیوں مبتلا ہوتی ہیں؟ اس لئے کہ وہ اونچی ایڑی کی سینڈلز پہنتی ہیں جن کی وجہ سے ان کے پنجوں کی ساخت تک تبدیل ہو جاتی ہے یہ سینڈلز ان کی ریڑھ کی ہڈی، کمر اور ٹانگوں پر ناروا بوجھ بنتی ہیں خواتین میں زیادہ تر دو طرح کی سینڈلز مقبول ہیں ایک پلیٹ فارم شوز کہلاتی ہے اور دوسری اونچی ایڑی والی سینڈلز۔

پلیٹ فارم شوز

پلیٹ فارم شوز کے ذریعے خواتین اپنے قد میں زیادہ سے زیادہ 8 انچ کا اضافہ کرسکتی ہیں کیونکہ ان سینڈلز کا تلا اتنا ہی موٹا ہوتا ہے۔ تلا اتنا موٹا ہونے کی وجہ سے یہ سینڈلز عام جوتیوں سے تین گناہ زیادہ بھاری ہو جاتی ہیں خواتین کو یہ اضافی وزن ہر قدم پر اٹھانا پڑتا ہے۔ جس کی وجہ سے ان کی ٹانگیں جلد تھک جاتی ہیں دوسرے اتنی اونچی سینڈل پہن کر توازن برقرار رکھنا نسبتاً مشکل کام ہے اناڑی خواتین تو ایک طرف، اس کوشش میں اچھی اچھی ماڈلز کے پیر مڑ جاتے ہیں اور وہ دھڑام سے زمین پر آ گرتی ہیں۔ سپر ماڈل نومی کیمبل ایک بار آٹھ انچ کی ایسی ہی پلیٹ فارم سینڈل کی وجہ سے گر پڑی تھی ایک زمانے میں جاپان میں الٹرا ہائی پلیٹ فارم شوز کے خلاف مہم چلائی گئی تھی۔ اور ان پر پابندی لگانے کی مطالبہ زوروشور سے اٹھا تھا۔ وجہ یہ تھی کہ کئی کاروں کے حادثات میں ڈرائیور خواتین نے یہی پلیٹ فارم شوز پہن رکھے تھے اور وہ "ایک اسٹائل کے ساتھ" ڈرائیونگ کرنا چاہ رہی تھیں کہ حادثہ ہو گیا اور کئی لوگوں کی جان گئی۔ دراصل پانچ سوا آٹھ انچ موٹے تلے کے ساتھ ڈرائیونگ کرنے والی یہ خواتین بریک لگانے لگیں تو انہوں نے بریک کی بجائے گیس پیڈل دبا دیا جس کے نتیجے میں ایک "فیشن ایبل اور مہلک ایکسیڈنٹ" وجود میں آیا۔ جاپانی پولیس نے اندازہ لگایا کہ ایسی سینڈلز پہننے کے باعث خواتین میں فوری فیصلہ کرنے کی قوت کمزور پائی گئی۔ وہ بروقت فیصلہ نہ کر پائیں اور حادثہ کر بیٹھیں۔ ہمارے یہاں اگرچہ خواتین ڈرائیو نسبتاً کم ہیں تاہم جتنی بھی ہیں انہیں چاہیے کہ کم از کم ڈرائیونگ کرتے وقت موٹے تلے والی سینڈل نہ پہنیں۔

اونچی سینڈل اور ہمارے فٹ پاتھ

موٹے تلے والی سینڈل ہمارے ملک میں اور زیادہ نقصان دہ ہے وہ یوں کہ ہمارے یہاں کے فٹ پاتھ، سڑکیں اور گلیاں سخت ناہموار اونچی نیچی ہیں اور ان پر عام جوتے پہن کر بھی محفوظ طریقے پر نہیں چلا جا سکتا اس عالم میں موٹے تلے والے پلیٹ فارم شوز پہن کر چلنا کس کرتب باز ہی کو زیب دیتا ہے صنفِ نازک کو نہیں۔

اونچی ایڑی کی سینڈل

دوسری طرح کے پریشان کن سینڈلز وہ ہیں جنہیں اونچی ایڑی والی جوتی کہا جاتا ہے۔ ان کے نقصانات دو طرح کے ہیں۔ ایک تو یہ کہ انہیں پہن کر پیروں کی انگلیاں سخت بے آرام ہو جاتی ہیں چھوٹی سی تنگ جگہ میں ان انگلیوں کا فٹ ہونا ممکن نہیں ہوتا اس لئے وہ ایک دوسرے پر چڑھ جاتی ہیں۔ یہ سلسلہ طویل عرصے جاری رہے تو پیر کی انگلیوں کی ساخت ہی بدل جاتی ہے اور انگوٹھے کے اوپر چڑھ کر رہ جاتی ہے۔ اس کے علاوہ پنجے پر مختلف مقامات پر گوکھرو (Corn) اور گٹے بن جاتے ہیں جو درد کرتے ہیں۔ اس مرحلے پر خاتون کے لئے آسان راستہ یہ ہے کہ وہ اتنی تنگ اور اونچی سینڈل ترک کر کے آرام دہ سینڈل پہنے دوسرا تکلیف دہ وہ راستہ یہ ہے کہ وہ تنگ اور اونچی سینڈل پہن کر مزید تکلیف برداشت کرتی رہے اور فیشن ایبل کہلائے۔

اونچی ایڑی کی سینڈل طویل عرصے تک (یعنی 6 ماہ سے ایک سال) پہننے کا دوسرا نقصان یہ ہے کہ پنڈلی کی ایک اہم رگ (Achwilles Tendon) چھوٹی ہو جاتی ہے یہ وہ موٹی رگ ہے جو ایڑی کو پنڈلی کی مچھلی (Calf) سے ملاتی ہے اس کے چھوٹا ہونے کے نتیجے میں پیر بعض سمتوں میں آزادانہ حرکت کے قابل نہیں رہتا اور ایسی کسی حرکت کے باعث درد ہوتا ہے۔ اس طرح اگر متاثرہ خاتون سیدھے سادے سلیپر پہن لے تو اسے درد ہوتا ہے کیوں کہ Tendon چھوٹا ہونے کے سبب پیر پوری طرح سلیپر میں نہیں آپاتا۔ اونچی ایڑی کے ساتھ چلنے والی خواتین میں ٹخنے کی موچ کا خطرہ بھی زیادہ ہوتا ہے۔

ایک اوسط انسان یومیہ پانچ ہزار قدم اٹھاتا ہے۔ اونچی ایڑی پہننے کی صورت میں جسم میں سارا بوجھ اور چلنے کی قوت پنجے کی صورت میں پنجے کے اگلے حصے پر پڑتی ہے۔ تین انچ اونچی ایڑھی پہننے کی صورت میں پنجے کے اگلے حصے پر ایک انچ ایڑھی والی سینڈل کے مقابلے میں سات گنا زیادہ دباؤ پڑتا ہے۔

فیشن انڈسٹری کیا کہتی ہے

فیشن انڈسٹری کی دلیل ہے کہ اونچی ایڑی کی سینڈل سے خاتون کا قد اونچا ہو جاتا ہے۔ اور وہ زیادہ اسمارٹ اور پرکشش دکھائی دیتی ہے۔ فیشن انڈسٹری دراصل یہ کہنا چاہ رہی ہے کہ ایسی سنیڈل پہن کر خاتون کے کولہے زیادہ نمایاں ہو جاتے ہیں اور وہ اپنے حسن کا زیادہ زور شور کے

ساتھ اشتہار دے رہی ہوتی ہے کس قیمت پر؟ اپنی صحت اور جسمانی خدوخال کی قیمت پر کیوں کہ اونچی ایڑی کی سینڈل کے بارے میں یہ ثابت ہو چکا ہے کہ اس سے ریڑھ کی ہڈی کے مسائل پیدا ہوتے ہیں۔ دراصل ہمارے جسم کا توازن برقرار رکھنے کے لئے بہترین صورت یہ ہے کہ جسم عمودی حالت میں ہو اور اس کا سارا زور ایک مستحکم بنیاد یعنی پیر کے انگوٹھے سے لے کر ایڑی تک پڑ رہا ہو لیکن اونچی ایڑی پہننے سے جسم کا سارا دن پنجے کے اگلے حصے یعنی انگوٹھے کی نچلی گول ہڈی پر پڑتا ہے اور یہ وزن طویل عرصے تک پڑتا رہے تو انگوٹھے کے جوڑ سوجھ جاتے ہیں یا پھر اپنی جگہ سے سرک جاتے ہیں جس سے پنجہ بدنما ہو جاتا ہے اس کے علاوہ کولہے باہر کو نکلنے رہنے سے کولہے کی ہڈی مقررہ جگہ پر نہیں رہتی اور ریڑھ کی ہڈی میں بھی باہر کی طرف خم آجاتا ہے۔ طویل عرصے اونچی سینڈل پہننے والی 75 فیصد خواتین 60 سال سے زائد عمر کو پہنچ کر پیروں یا کمر کی سنگین تکالیف میں مبتلا ہو جاتی ہیں۔

سنگاپور کی ایک معروف ماڈل نے ایک بار بتایا کہ اس نے اونچی ایڑی کی سینڈل 10 سال ہی پہنی تھی کہ اس کی کمر نے جواب دے دیا۔ ایکس رے ٹیسٹ سے پتا چلا کہ اس کی کمر کے عضلات کمزور ہو چکے ہیں۔ اس بات کا فیصلہ خواتین ہی کو کرنا ہے کہ انہیں اپنی صحت اور تندرستی عزیز ہے یا فیشن؟ وہ فیشن جس کو اپنا کر بھی آپ جسمانی تکالیف کا شکار رہیں اور جو طویل عرصہ گزرنے پر آپ کے لئے لاتعداد مسائل اور تکالیف چھوڑ جائے۔ آرام دہ اور پرسکون حالت میں ہونا فیشن کی حالت میں ہونے سے زیادہ دانشمندی ہے۔

ایک تجربہ

یہ جاننے کے لئے کہ اونچی ایڑی پہننے سے آپ کی پنڈلی کے پٹھے اور پنڈلی کو خون پہنچانے والی بڑی رگ (Achilles Tendon) چھوٹے تو نہیں ہو گئے۔ ایک تجربہ کیجئے۔ موٹر سائیکل اور کاروں کے چڑھنے اترنے کے لئے گھروں کے باہر ڈھلوان (Slope) بنے ہوتے ہیں کسی ڈھلوان سطح پر اس طرح کھڑے ہو جائیں کہ اونچائی آپ کے سامنے ہو اور آپ کے قدم نیچائی پر ہوں۔ اب محسوس کیجئے کہ آپ بالکل سیدھے کھڑے ہو سکتے ہیں یا نہیں اگر ہو سکتے ہیں تو فکر کی کوئی بات نہیں۔ اگر آپ کو آگے کی طرف جھک کر کھڑا ہونا پڑ رہا ہے تو یہ اس بات کی علامت ہے کہ آپ کی پنڈلی کے پٹھے اور پنڈلی کی بڑی رگ چھوٹی اور کمزور ہو گئی ہے۔

کیا آپ کیل مہاسوں سے پریشان ہیں؟

اسکول کے زمانے ہی سے لڑکیوں میں اپنا خیال رکھنے کا احساس فزوں تر ہونے لگتا ہے۔ ہر ایک کی یہ خواہش ہوتی ہے کہ اس کا چہرہ کسی قسم کے کیل مہاسوں اور داغ دھبوں سے محفوظ رہے لیکن عموماً لڑکیوں کی اکثریت کو اس خواہش کے برعکس صورت حال کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ نوعمری کے اس دور میں بہت کم لڑکیاں ایسی ہوتی ہیں جو کیل مہاسے نام کی خوفناک بلا سے مکمل طور پر بچی رہتی ہیں۔ ایک آدھ کیل یا دانہ تو قابل برداشت ہوتا ہے لیکن اگر پورا چہرہ ہی ان سے بھر جائے تو مستقل قسم کی پریشانی لڑکیوں کو گھیر لیتی ہے۔ کیل مہاسے عام طور پر 12 سے 25 سال کے درمیان جسم کے مختلف حصوں پر نمودار ہوتے رہتے ہیں جبکہ چہرہ خاص طور پر ان کی زد میں آتا ہے عام تصور بھی ہے کہ جلد کی خرابی کیل مہاسوں کا سبب بنتی ہے۔

ایک اندازے کے مطابق 85 فیصد لڑکیاں کیل مہاسوں کا ہر صورت شکار ہوتی ہیں جبکہ 15 فیصد لڑکیاں اس سے محفوظ رہتی ہیں یا کبھی کبھار انہیں ایک آدھ دانے سے واسطہ پڑ جاتا ہے جو اتنا پریشان کن ثابت نہیں ہوتا۔

گندے اور پیپ دار دانے عموماً 16 سے 18 سال کے درمیان زیادہ شدت سے نکلتے ہیں جو شخصیت کو متاثر کرنے کے علاہ تکلیف کا سبب بھی ہوتے ہیں۔ کیل مہاسوں یا دانوں کی علامتیں بعض بچوں میں 9 سے 10 سال کے درمیان ہی ظاہر ہونے لگتی ہیں اور یہ سلسلہ بلوغت تک جاری رہتا ہے۔

بیشتر نوعمر (Teenagers) لڑکیاں اسے ایک معمول کی چیز سمجھ کر نظرانداز کر دیتی ہیں کیونکہ انہیں بتایا جاتا ہے کہ اس عمر میں ہر کوئی اس کا شکار ہوتا ہے اور وقت کے ساتھ ساتھ یہ خود بخود کم ہوتے جاتے ہیں یہاں تک کہ چہرہ بالکل صاف ہو جاتا ہے۔ تاہم چہرہ صاف ہونے کا دورانیہ مختلف لڑکیوں میں مختلف ہوتا ہے بعض جلدی ٹھیک ہو جاتی ہیں جبکہ بعض کو سالہا سال اس صورت حال کا سامنا رہتا ہے۔

کیل مہاسوں کے علاج کے سلسلے میں اب تک ہونیوالی تحقیق کے بعض پہلو ابھی تک تحقیق طلب ہیں۔ سائنسدان یا ماہر امراض جلد (Dermatologist) بھی اس معاملے میں اپنی کوئی حتمی رائے قائم نہیں کر سکے۔ دنیا کے معروف ترین ڈرمالوجسٹ نے بھی اعتراف کیا ہے کہ ابھی تک ایسی کوئی دوا تیار نہیں ہوئی جو انہیں جادوئی طریقے سے رات ہی رات میں ختم کر دے اور جلد ہر قسم کے داغ دھبوں اور کیل مہاسوں سے صاف ہو جائے لیکن ایسی دوائیں ضرور تیار کر لی گئی ہیں جن کے استعمال سے ان کی شدت میں آہستہ آہستہ کمی آنے لگتی ہیں اور جلد معمول سے پہلے ٹھیک ہو جاتی ہے۔

بعض لڑکیوں کو انتہائی ضدی قسم کے کیل مہاسوں سے واسطہ پڑ جاتا ہے۔ ماہرین جلد کے مطابق اگر ان کا علاج نہ کرایا جائے تو اس بات کے امکانات بڑھ جاتے ہیں کہ چہرہ مستقل خراب ہو جائے۔ اس کے ساتھ ساتھ ان کے نفسیاتی اثرات بھی بڑے شدید نوعیت کے ہوتے ہیں۔ خصوصاً ان لڑکیوں میں جو جلد کے معاملے میں بہت حساس ہوتی ہیں، اس قسم کی صورتحال انتہائی پریشان اور تشویش کا باعث بن جاتی ہے۔ لڑکیوں کا اپنی شخصیت پر سے اعتماد اٹھنے لگتا ہے اور احساس کمتری بڑھ جاتی ہے۔ بعض تو معاشرے سے بالکل کٹ کر رہ جاتی ہیں شادی بیاہ اور دیگر سرگرمیوں میں شرکت بھی ان کیلئے ایک بہت بڑا مسئلہ بن جاتی ہے۔ یہاں تک کہ بعض لڑکیاں خودکشی کرنے کا بھی سوچنے لگتی ہیں۔

ماہر امراض جلد کیا کہتے ہیں؟

جلد کے بیشتر معروف ماہرین کا یہ موقف ہے کہ بلاشبہ کیل مہاسوں کا حتمی علاج ابھی

دریافت نہیں ہوا لیکن اس کا مطلب یہ نہیں کہ چاروں طرف اندھیرا ہی اندھیرا ہے۔ یہاں روشنی اور امید کی کرنیں بھی موجود ہیں۔ ماہرین کے مطابق اگر ان کے بتائے ہوئے چند طبی مشوروں پر عمل کیا جائے تو کیل مہاسوں سے مکمل طور پر نہ سہی لیکن کسی حد تک نجات ضرور حاصل کی جا سکتی ہے۔

غیر معیاری مصنوعات سے گریز

ادویات کی طرف مائل ہونے سے قبل اس بات کا جائزہ لینا ضروری ہے کہ آپ جلد کے ساتھ کیا سلوک کر رہی ہیں؟ یعنی آپ ایسی کاسمیٹکس مصنوعات تو استعمال نہیں کر رہی ہیں جو کیل مہاسوں یا جلد کی خرابی میں بھی اپنا حصہ ڈال رہی ہیں۔ کیونکہ ایسی بیشتر مصنوعات موجود ہیں جو غیر معیاری ہونے کے باعث جلد کو بہتر بنانے کے بجائے اس میں بگاڑ پیدا کر رہی ہیں۔ لہٰذا اس بات کا خیال رکھیں کہ آپ جو بھی کاسمیٹکس مصنوعات استعمال کر رہی ہوں وہ کسی معیار کمپنی کی ہو۔ سستی اشیاء کے چکر میں اپنے آپ کو مزید نقصان نہ پہنچائیں۔ خصوصاً فیس پاؤڈر، لوشن، کریمیں وغیرہ ایسی استعمال کریں جو معیاری کمپنی کی ہوں۔ اگر کسی چیز کے استعمال سے آپ کو جلد کی مزید خرابی کا احساس ہو تو آئندہ اسے کبھی استعمال نہ کریں۔

دانوں کو مت دبائیں

☆ آپ کو اس بات پر غور کرنا ہے کہ کہیں ہر وقت آپ کا ہاتھ چہرے پر موجود دانوں سے چھیڑ چھاڑ یا انہیں دبانے اور پچکانے میں تو لگا نہیں رہتا۔ اگر ایسا ہے تو آپ اپنی جلد کی خود دشمن بنی ہوئی ہیں اور کیل مہاسوں کو خود دعوت دیتی ہیں کہ وہ آپ کی جلد کو خراب کرتے ہیں۔ کوشش کریں کہ حتی الامکان آپ کا ہاتھ متاثرہ جگہ پر نہ جائے یا بہت ضروری ہو تو جلد کو چھونے سے پہلے ہاتھوں کو کسی اچھے صابن سے دھولیں۔ دانوں کو دباتے رہنے سے چہرے پر مستقل قسم کے نشانات بھی پڑ سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ ان سے نکلنے والے جراثیم صاف جلد پر بھی اپنی جگہ بنا لیتے ہیں یوں انہیں جلد کو خراب کرنے کا موقع مل جاتا ہے۔ پیل (peel) اور فیشل بھی عارضی طور پر مددگار ثابت ہوتے ہیں کیونکہ اب تک ایسے کوئی سائنسی ثبوت نہیں ملے جس سے ان کے دیرپا اثرات کا پتہ لگایا جا سکا ہو۔

عام طریقہ علاج

کیل مہاسوں کیلئے عام طور پر ڈاکٹر کریمیں وغیرہ تجویز کرتے ہیں تاہم کھانے اور لگانے والی ادویات ایک ساتھ بھی دی جاتی ہیں۔ یہ کریمیں دانوں مہاسوں وغیرہ میں جذب ہو کر انہیں خشک کر دیتی ہیں۔ کچھ اینٹی بائیوٹکس ادویات بھی استعمال کرائی جاتی ہیں۔ عموماً ان میں ارتھرومائی سین یا کیلنڈامائی سین وغیرہ شامل ہیں۔ یہ ادویات بیکٹیریا کی پیداوار کم کرنے کے علاوہ جلن اور تکلیف کے احساس کو بھی کم کر دیتی ہیں۔ کیونکہ جلد کی خرابی کا سارا فساد ان بیکٹیریا ہی کا پیدا کردہ ہے اگر ان ادویات کے نمایاں اثرات ظاہر نہ ہوں تو ذرا سخت قسم کی اینٹی بائیوٹکس تجویز کی جاتی ہیں۔ ان میں مائنوسائیکلین، ٹیٹرا سائیکلین، ارتھرومائی سین یا پھر اکسی سائکلین جیسی ادویات عام ہیں۔

اکثر ان ادویات کے اثرات ظاہر ہوتے ہیں کیونکہ یہ بیکٹیریا کے خلاف کام کرتی ہیں اور انہیں ختم کر دیتی ہیں۔ شاید آپ کو حیرت ہو کہ بدقسمتی سے بعض لڑکیوں کے بیکٹیریا انتہائی سخت جاں ثابت ہوتے ہیں اور سخت قسم کی اینٹی بائیوٹکس بھی ان کا کچھ نہیں بگاڑ پاتیں۔ ان حالات میں ڈاکٹر آخری حربے کے طور پر وٹامنز اے سے متعلق ادویات کا استعمال کراتے ہیں مگر یہاں بھی ایک خوف ڈاکٹروں اور مریضوں کا پیچھا نہیں چھوڑتا کہ کہیں وٹامنز اے کی زیادہ مقدار کسی اور بڑی تکلیف کا سبب نہ بن جائے کیونکہ ادویات کے ضمنی (Side effects) کافی خطرناک بھی ہو سکتے ہیں جن میں جگر کی خرابی خاص طور پر شامل ہے۔ اس لئے اس علاج کو بھی بہت احتیاط اور سوچ سمجھ کر اپنانے کی ضرورت ہے۔ خاص طور پر ان خواتین میں جو ماں بننے والی ہوں ان ادویات کا ردعمل نہایت خشک جلد اور حمل میں پیچیدگی کی صورت میں بھی سامنے آسکتا ہے۔ اس لئے اگر حاملہ خواتین اس قسم کا علاج کرا رہی ہوں تو انہیں کم از کم ایک ماہ میں دوبارہ اپنا طبی معائنہ کراتے رہنا چاہئے۔

کیل مہاسے کیوں ہوتے ہیں؟

یہ سوال اکثر اٹھایا جاتا ہے کہ نوجوانی کی دہلیز پر قدم رکھتے ہی کیل مہاسوں سے واسطہ کیوں

پڑ جاتا ہے؟ سائنسی نقطہ نگاہ سے اس کا جو جواب دیا جاتا ہے اس کے مطابق یہ وہ دور ہوتا ہے جس میں جنسی ہارمونز کی کارکردگی اپنے عروج پر ہوتی ہے اور انہی ہارمونز اور غدود کا کمال ہے کہ اس سے اعضاء کی نمو ہوتی ہے۔ ہارمونز انسانی غدود کو تحریک دیتے ہیں اس سارے عمل کے دوران جلد میں تیل پیدا ہوتا ہے۔ یہ تیل مساموں کے ذریعے باہر نکلتا ہے لیکن بعض اوقات اس کا بہاؤ سست ہو جاتا ہے اور تیل مساموں میں ہی جم جاتا ہے۔ چنانچہ تیل کا جمنا ہی بیکٹیریا کو اپنا کام دکھانے کی دعوت دیتا ہے یوں بیکٹیریا مساموں میں اپنی جگہ بنا لیتے ہیں اور آہستہ آہستہ وہ یہاں مستقل ڈیرے ڈال لیتے ہیں۔ یہ بیکٹیریا خاص قسم کا مادہ خارج کرتے ہیں جو کیل مہاسوں کا اصل سبب بنتا ہے۔ جلد یا چہرے پر بلیک ہیڈز اور وائٹ ہیڈز کے پیدا ہونے کی وجہ بھی یہی جلدی تیل ہے جو مساموں کو بند کر دیتا ہے۔

مانع حمل ادویات کا استعمال

اگرچہ یہ بظاہر عجیب سی بات ہے لیکن بعض ماہرین نے کیل مہاسوں کے خاتمے میں مانع حمل ادویات کو بھی مفید قرار دیا ہے اور بعض ادویات پر ابھی تحقیق جاری ہے۔ محققین کا خیال ہے کہ ہارمونز کے اثرات کو کم کرنے کیلئے مانع حمل ادویات موثر ثابت ہو سکتی ہیں۔ خصوصاً اس وقت جب وہ ایام (حیض) میں ہوں اور چہرہ کیل مہاسوں سے بھر جائے۔

1996ء میں آرتھوٹرائی سائکلین پہلی مانع حمل دوا تھی جسے خواتین میں کیل مہاسوں کے خاتمے کیلئے استعمال کیا گیا جبکہ دوسری بعض ادویات تحقیقی مراحل میں ہیں۔ یہ ادویات جلد میں تیل کی پیداوار کم کر دیتی ہیں جس کے باعث کیل مہاسوں میں بھی کمی آتی ہے۔ اس کے نتائج البتہ تین ماہ بعد ظاہر ہوتے ہیں۔ ان میں خاص طور پر ایسی جڑی بوٹیاں استعمال کی جاتی ہیں جن میں جلد کو خشک کرنے والے مرکبات موجود ہوں۔ یورپ میں چائے کے درخت کا تیل اس ضمن میں سب سے زیادہ استعمال میں لایا جاتا ہے۔

معدنی اجزاء کا کردار

یہ بات بھی نوٹ کی گئی ہے کہ عموماً کیل مہاسوں سے ان لوگوں کا زیادہ واسطہ پڑتا ہے جن

میں جست (Zinc) کی سطح مطلوبہ مقدار سے کم جبکہ تانبا (copper) کی سطح زیادہ ہوتی ہے۔ ایسی صورت میں ممکن ہے کہ معالج وٹامنز اے پر مشتمل تین ماہ کا کورس کرائے جس میں 25 ہزار سے 50 ہزار یونٹ روزانہ کی مقدار تجویز کی جاتی ہے لیکن تمام ڈرماٹالوجسٹ اس طریقہ علاج کے بارے میں تحفظات کا شکار ہیں۔ان کے خیال میں وٹامنز اے کی زیادہ مقدار جگر کی خرابی اور بعض دوسری پیچیدگیوں کا باعث بن سکتی ہے۔

اس وقت امریکہ سمیت یورپ میں کیل مہاسوں کے خاتمے سے متعلق بنائے جانے والی ادویات میں زیادہ تر جست (zinc) استعمال کی جاتی ہے لیکن سائنسی طور پر اس بات کی ضمانت نہیں دی جاسکتی کہ کیا واقعی کیل مہاسوں کے خاتمے میں جست (zinc) معاون ثابت ہوتی ہے ۔البتہ بعض ڈاکٹروں نے خیال ظاہر کیا ہے کہ چند لڑکیوں کو جست ملی ادویات استعمال کرانے سے ان میں بہتر نتائج دیکھے گئے ہیں۔اسلئے زیادہ امکان یہی ہے کہ مستقل قریب میں یہ جلد کے لئے مفید ثابت ہوسکتی ہے۔

غذا کا کیل مہاسوں سے تعلق

غذا اور کیل مہاسوں سے متعلق ایک عام خیال یہ ہے کہ کیل مہاسوں کا خوراک سے بھی بہت گہرا تعلق ہے کیونکہ چاکلیٹ، چکنائی اور تیز مرچ مصالحوں کو بھی عموماً جلد کی اس خرابی کا ذمہ دار ٹھہرایا جاتا ہے لیکن سائنسی اور تحقیقی نتائج کے مطابق ابھی تک اس خیال کو قطعی طور پر درست ثابت نہیں کیا جاسکا کیونکہ اس معاملے میں خوراک سب پر یکساں انداز میں اثر انداز نہیں ہوتی۔ بہت کم افراد ہیں جو خوراک کے باعث خراب جلد یا کیل مہاسوں کا شکار ہوتے ہیں اس لئے قطعی طور پر خوراک کو اس کا ذمہ دار قرار نہیں دیا جاسکتا ہے۔بہت اچھی اور متوازن غذا کھانے والوں کو بھی کیل مہاسوں کا شکار دیکھا گیا ہے جبکہ معمولی اور عام غذا استعمال کرنے والی متعدد لڑکیاں اس عذاب سے محفوظ رہتی ہیں۔اس لئے اس معاملے میں بھی حتمی رائے قائم کرنا مشکل ہے۔تاہم اچھی غذا کو بہتر اور صحت مند جلد سے قطعی طور پر الگ نہیں کیا جاسکتا۔

چہرے کی تازگی اور شگفتگی

چہرے کی نرمی اور تازگی کیلئے نسخے

1 کسی بھی سخت اور کھردری جلد کو ملائم اور صاف رکھنے کے لئے نصف لیموں لے کر اس کا رس چہرے اور ہاتھوں پر رگڑیں۔

2 سبزی پکانے کے بعد اس کا پانی محفوظ کرلیں اور پھر ٹھنڈا کر کے چہرے پر ٹونر کے طور پر ملیں۔

3 قدرتی دہی یا مایونیز (ایک قسم کا سلاد جو انڈے کی زردی کو سبزی یا زیتون کے تیل میں پھینٹ کر اور اس میں سرکہ یا لیموں کا رس، نمک کالی مرچ اور شکر ملا کر تیار کیا جاتا ہے) چہرے پر ملیں اور دس منٹ اسے لگا رہنے دیں پھر صاف کر کے چہرے کو دھو لیں۔ جلد نرم اور ملائم ہوجائے گی۔

4 کوئی بناسپتی گھی چہرے کی جلد پر ملیں اور اسکے اوپر پانی کے چھینٹے دیں اور پھر تولیے سے رگڑیں بغیر خشک کیے یہ سادا طریقہ موئسچرائزر کا کام دیتا ہے۔

5 پیاز کا عرق آنکھوں میں آنسو پیدا کرتا ہے تاہم یہ جلد کو ملائم کرنے کے لئے بہت موثر ہے۔چہرے پر ہلکے ہاتھ سے لگائیں لیکن آنکھوں سے دور رکھیں۔

6 جو کے آٹے کو پانی میں گھول لیں اور پھر اسے جلد کو رگڑنے کے لئے استعمال کریں

7 کھانے کی میز پر بچے ہوئے پھلوں کو چہرہ پر لگائیں۔ دو تین منٹ لگا رہنے دیں پھر چہرہ دھولیں۔

8 خشک ہوا کے باعث جلد پھٹ جائے تو ٹھنڈا دودھ چہرے پر ملیں۔ خشک جلد کے لئے نرم اور کریمی صابن استعمال کریں۔

خشک جلد کے لئے ماسک

ماسک دوران خون کو بہتر بناتے ہیں پٹھوں کو قوت دیتے ہیں اور جلد کی لچک برقرار رکھنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

خشک جلد کے لئے ماسک مندرجہ ذیل ہیں۔

1 ایک کھانے کا چمچ زیتون کے تیل میں دو چمچ تازہ کریم ملا کر دس منٹ تک چہرے پر لگائیں اور گرم پانی میں بھیگے ہوئے روئی کے پیڈے کے ساتھ صاف کریں۔

2 ایک کھانے کا چمچہ شہد پندرہ قطرے سنگترے کا رس ایک کھانے کا چمچہ ملتانی مٹی اور ایک چمچہ عرق گلاب کو اچھی طرح مکس کر کے چہرے پر لیپ کریں دس پندرہ منٹ بعد چہرہ دھو لیں۔

3 ایک کھانے کا چمچ کارن فلور ایک بادام پسا ہوا زیتون کا تیل تازہ کریم میں اچھی طرح مکس کر کے چہرے پر لگائیں۔ دس منٹ بعد چہرہ دھولیں۔

4 شہد اور خوبانی کا ماسک چہرے کے بالوں کو جڑوں سے کمزور کرتا ہے اور بالآخر چند مرتبہ کے استعمال سے یہ بال اتر جاتے ہیں یہ ماسک جلد کو غذائیت مہیا کرتا ہے جلد کو ڈھلکنے نہیں دیتا اور نرم و ملائم بناتا ہے۔

5 سمندری جڑی بوٹیوں کا ماسک مقبول موسچرائزنگ ٹریٹمنٹ ہے خصوصاً آنکھوں کے اردگرد نازک بافتوں کی حفاظت کے لئے بہترین ماسک تصور کیا جاتا ہے۔ یہ ماسک جلد کو ضروری نمکیات فراہم کرتا ہے۔ جھریاں نہیں بننے دیتا، خون کی گردش کو بہتر کرتا ہے۔

سمندری جڑی بوٹیوں کے ماسک سے روکھی اور خشک جلد کو بے پناہ فوائد حاصل ہوتے ہیں۔

جسم کے کئی حصوں کی طرح ہتھیلی بھی چکنائی پیدا کرنے والے غدودوں سے محروم ہو کر خشکی اور کھردرے پن کا شکار ہو کر تڑخ جاتی ہے۔ اس پر صابن اور سرف (ڈٹرجنٹ) کے استعمال سے ایسے داغ دھبے پڑ جاتے ہیں کہ آپ انہیں دوسروں سے چھپانے میں عافیت محسوس کرتے ہیں۔

جسم کے باقی حصوں کی نسبت ہاتھ بڑھتی عمر کے اثرات کو جلد نمایاں کرتے ہیں۔ نہانے دھونے یا پانی والا کام کرنے کے بعد چکنائی والی (کولڈ) کریمیں استعمال کریں اور اگر آپ کی جیب اس فالتو خرچے کی اجازت نہیں دیتی تو لیموں اور ہلدی کی کریم آئیڈیل ہے۔

لیموں کلینزنگ کا کام کرتا ہے جبکہ ہلدی جلد کو نرم و ملائم رکھتی ہے۔ ہلدی اور لیموں کا امتزاج کیمیاوی عمل سے بننے والے صابنوں اور پانی میں موجود کلورین کے نقصانات کے خلاف مزاحمت کرتا ہے۔

رات سونے سے پہلے لیموں اور ہلدی اور ٹوٹکے ہاتھوں کے لئے بھی مفید ہوتے ہیں۔

خوبانی اور شہد سے بنی کریم غذائیت بخش ہے جھریوں کو روکتی ہے جلد کو سڈول بناتی ہے کھردری اور خراب جلد کو کم وقت میں ٹھیک کرنے کے لئے وافر مقدار میں کریم لگائیں اور دستانے پہن کر سو جائیں۔

شہد اور خوبانی کے چھلکوں کا ماسک اور سمندری جڑی بوٹیوں کا ماسک خاص طور پر قابل ذکر ہیں

ماسک بنانے کا طریقہ

ہر قسم کی جلد کیلئے انڈے کی زردی کھانے کا چمچ سرکہ چائے کا نصف چمچ شکر کھانے کے آٹھ چمچ روغن زیتون ملا کر بنانے کا طریقہ:

ایک انڈے کی زردی سرکہ اور شکر ملا کر خوب اچھی طرح پھینٹ لیں تھوڑا تھوڑا کر کے روغن یہاں تک کہ آمیزہ گاڑھا ہو کر زرد رنگ کی کریم بن جائے اسے بوتل میں بند کر دیں انگلیوں کی مدد سے جلد پر خوب ملیں اور اضافی کریم ٹشو پیپر سے صاف کر لیں زیادہ دیر رکھنے سے خراب ہو سکتا

ہے۔ کیلے اور شہد کا ماسک بھی مفید ہے۔

خشک جلد کے مسائل اور گھریلو ٹوٹکے

سردیوں میں جلد خشک ہو جاتی ہے اور اگر بوقت اس کی حفاظت نہ کی جائے تو سردیاں ختم ہونے کے باوجود چہرے اور ہاتھوں خصوصا پیروں کی ایڑیاں خراب رہتی ہیں ایڑی اور تلووں کی جلد چونکہ موٹی ہوتی ہے اس لئے جسم میں قدرتی طور پر بننے والا اتیل اس جلد کو ملائم رکھنے میں ناکام رہتا ہے۔ اس لئے جلد کو باہر سے نرم رکھنے کے لئے چکنائی لگانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہیٹر اور تیز گرم پانی کے استعمال سے جلد مزید خشک اور ایڑیاں پھٹ جاتی ہیں۔ ایسے میں بازاری کریمیں اور چکنائی والے صابن بہت مہنگے ملتے ہیں پہلی بات یہ کہ جب جلد خشک ہو جائے تو جراثیم کش صابن مت استعمال کریں جسم کی جلد کا مساج اگر زیتون کے تیل سے کیا جائے تو بہت مفید ہے چہرے کو نرم رکھنے کے لئے عرق گلاب اور گلیسرین استعمال کرنا بھی بہتر ہے۔ چہرے کی نرمی اور تازگی برقرار رکھنے اور فیشل کرنے کے گھریلو نسخہ مندرجہ ذیل ہے:

1 سردیوں میں جلد کو موسم کے اثرات سے محفوظ رکھنے کے لئے سب سے بہتر یہ ہے کہ آپ عرق گلاب میں گلیسرین ملا کر لگائیں۔ پھٹی ہوئی ایڑیوں کو پہلے جھانویں سے رگڑیں ۔ پھر ان پر گلیسرین اور عرق گلاب لگائیں۔ اگر ایڑیوں کی جلد زیادہ خراب ہو جائے تو سرسوں کا تیل تین چمچ اور ہلدی دو چمچ ملا کر محلول بنالیں۔ اس گاڑھے لیپ کو رات سوتے وقت پاؤں پر لگا کر جرابیں پہن لیں۔

خواتین کی جلد توجہ مانگتی ہے

ہم میں سے بہت سی خواتین اپنا خیال نہیں رکھتیں خصوصاً اپنی جلد او چہرے کا کیا آپ کو علم ہے کہ خود سے لاپرواہی برتنے کی صورت میں ہم کسی اور کا نہیں خود اپنا ہی نقصان کر بیٹھتی ہیں جو ہماری جلد اور چہرے پر نمودار ہو کر ہمیں اور پریشان کر دیتا ہے۔ ماہرین کے مطابق روزانہ چند سادہ سے طریقوں پر عمل کر کے ہم اپنی جلد کو ہمیشہ خوبصورت اور دلکش رکھ سکتے ہیں خود کو منظم کر کے جلد کی نگہداشت کے ڈیل پلان پر عمل کیا جائے تو دیرپا نتائج کے ساتھ چمکتی دمکتی جلد بھی حاصل ہوتی ہے۔

ہماری جلد جسم کی پہلی ڈھال کہی جاسکتی ہے کیونکہ ہوا میں موجود نقصان دہ کیمیکلز کے اثرات برداشت کرنا اسی کی ذمہ داری ہوتی ہے یہ کیمیکلز جلد کے نارمل ایسڈ الکائن کے توازن کو بگاڑ دیتے ہیں جس سے جلد کو حساسیت ڈی ہائیڈریشن دھبوں دانوں مہاسوں الرجی اور ایکشن جیسی صورتحال کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

آلودگی اود دیگر خطرات سے جلد کو محفوظ رکھنے کا واحد حل اسے مکمل تحفظ فراہم کرتا ہے اس سلسلے میں کلینزنگ بے انتہا اہمیت کی حامل کہی جاسکتی ہے خصوصاً رات میں دن بھر کی جمع شدہ آلودگی کا صاف کرنا انتہائی ضروری ہو جاتا ہے۔ جلد کو شدید حالات میں تحفظ فراہم کرنے والے ماسک اور کریمیں اس سلسلے میں بہت مددگار ثابت ہوتی ہیں۔ اس سلسلے میں صندل بیس کریم کو موئسچرائزر میں ملا کر استعمال کیا جاسکتا ہے۔ ڈیل اسکن کیئر روٹین کے تحت روزانہ کلینزنگ،

ٹوننگ ،موئیسچرائزنگ اور جلد کو تازگی بہم پہنچانے کی ضرورت ہوتی ہے۔

نارمل خشک جلد

کلینزنگ مٹی اور گرد صاف کرتی ہے ساتھ ہی آلودگی پسینہ تیل مردہ خلیات اور میک اپ اتارنے کے لئے بھی کی جاتی ہے۔ ہر صبح ہائیڈریٹنگ کلینزز سے چہرہ صاف کریں کیونکہ یہ جلد کے توازن کو بگاڑے بغیر صفائی کرتا ہے۔ کلینزر کو اپنے ہاتھ پر نکال کر انگلیوں کی مدد سے پورے چہرے پر پھیلا دیں مگر آنکھوں کے گرد احتیاط سے لگائیں۔ تھوڑی دیر بعد جب کلینزر اپنا کام دکھائے تو اسے بھیگی روئی کی مدد سے صاف کرلیں ایسے اسکن کلینزر جو کیکٹس یا ایلوویرا کے ساتھ ہوں بہترین ہوتے ہیں۔

چکنی جلد

چکنی جلد میں بلیک ہیڈز یا کیل ہو جاتے ہیں۔ کلینزنگ کا عمل مساموں کو بند ہونے سے روکتا ہے۔ چہرہ کو کسی اچھے میڈیکیٹڈ سوپ سے دھوئیں اور نیم گرم پانی استعمال کریں پھر کلینزر کو اسکن ٹانک میں ملا کر چہرے پر لگائیں اور چند منٹ بعد دھو ڈالیں۔

ٹوننگ

روئی کو عرق گلاب میں بھگو کر اچھی طرح چہرے پر لگائیں اور اوپر کی جانب ہلکے ہلکے مساج کریں یہ طریقہ ہر قسم کی جلد کے لئے مفید ہے۔ ٹوننگ کلینزنگ کے عمل کو مکمل کرتی ہے۔ جلد میں دوران خون بڑھا کر تازگی لاتی ہے۔ مساموں کو بہتر بنا کر جلد کو تازہ دم کرتی ہے۔

دن بھر کے دوران جلد کو تحفظ فراہم کرنا ضروری ہے۔ کلینزنگ اور ٹوننگ کے بعد ایک موثر کریم جس میں سن بلاک بھی شامل ہو موئیسچرائزر میں شامل کرنے کے بعد چہرے پر لگانی چاہئے کیونکہ اسی سے حفاظتی تہ بن جاتی ہے۔ جس پر میک اپ بھی کیا جاسکتا ہے۔

Nourshing رات کے بوٹی پلان کا حصہ ہے اچھی طرح جلد کی صفائی کرنے کے بعد

کوئی بھی Nourshing کریم لگا کر 10 منٹ تک مساج کریں پھر روئی کی مدد سے چہرہ صاف کرلیں۔ چکنی جلد کے لئے بہت زیادہ رچ (Rich) کریم کا استعمال مناسب نہیں۔ جلد صاف کرنے کے بعد اگر خشکی محسوس ہو تو ہلکی لیکوڈ موئیسچرائزر لگائیں۔

فیس ماسک

ماسک اسکن کیئر روٹین کا اہم حصہ ہے اپنی جلد کے مطابق ماسک کا انتخاب کریں بازار میں دستیاب کوئیک فنکس ماسک روزانہ لگائے جاسکتے ہیں۔ ڈیپ کلینزنگ ماسک ہفتے میں صرف ایک مرتبہ استعمال کئے جاسکتے ہیں۔ ماسک لگاتے وقت اس بات کا خیال رکھنا چاہئے کہ آنکھوں کے گرد نازک جلد پر زیادہ دباؤ نہ ڈالا جائے ماسک سوکھنے پر بہت سارے پانی سے چہرہ دھو لیں۔

ماہرین حسن گھر میں موجود اجزاء مثلاً دہی بیسن لیموں وغیرہ کو استعمال کرنے سے قبل حفظان صحت کے اصولوں کو مدنظر رکھنے کا مشورہ دیتے ہیں بیسن میں دودھ ملا کر پیسٹ بنالیا جائے۔ یہ جلد کی صفائی کرنے کے ساتھ مردہ خلیات بھی صاف کرتا ہے۔ باقاعدگی سے اس کا استعمال رنگت نکھارنے کے ساتھ ساتھ چھائیوں کا بھی خاتمہ کرتا ہے اسے سوکھنے کے بعد نیم گرم پانی سے دھو ڈالیں۔ کھیرے کا رس جلد کے لئے بہترین ٹونر ہے۔ آنکھوں کے حلقوں کے لئے بھی کھیرے کے قتلے مفید ہیں۔

سردیوں میں نمی کی کمی کی وجہ سے جلد اپنی تازگی کھو بیٹھتی ہے۔ خشک جلد والوں کے لئے یہ موسم بڑا صبر آزما ہوتا ہے۔ کیونکہ خشک جلد میں نمی جمع رکھنے کی صلاحیت بہت کم ہوتی ہے علاوہ ازیں خشک جلد میں قدرتی تیل بھی کم پیدا ہوتا ہے۔ سردیوں میں چکنی جلد بھی نمی کی کمی کے مسائل سے مستثنٰی نہیں کیونکہ جلد کی بیرونی تہ میں نمی کم ہو جاتی ہے جس سے نہ صرف جلد کھنچی ہوئی اور بے آرام محسوس ہوتی ہے بلکہ کھردری اور خشک بھی ہو جاتی ہے۔

خشک جلد حساس ہوتی ہے جس پر سردیوں میں کھردرے سرخ نشانات بن جاتے ہیں اور خارش بھی ہوتی ہے لہٰذا موئیسچرائزیشن ضروری ہے۔ پہلے سے حفاظتی اقدامات کرلینے چاہئیں۔

صابن اور پانی سے بار بار دھونا جلد میں نمی کی مقدار کم کر دیتا ہے۔ بہت سے صابنوں میں کھار اور تیزاب ہوتا ہے اور پانی میں موجود کلورین جلد کو خشک کر دیتا ہے۔

شدید ڈی ہائیڈریشن میں صابن کا استعمال بند کر دینا چاہئے اور چہرے کو فیشل واش سے دھونے کے بعد اچھی سی کریم لگانی چاہئے۔ ایک اچھی موئسچرائزنگ کریم جلد میں بہ آسانی جذب ہو جاتی ہے اور اس کی تہ جلد پر موجود نہیں رہتی۔ لیکوئڈ موئسچرائز میک اپ سے قبل استعمال کرنا چاہئے اور جب بھی جلد خشک محسوس ہو تو سن اسکریم کو موئسچرائزر کے ساتھ ملا کر استعمال کریں کیونکہ سورج سے بہت زیادہ نمی کی کمی ہو جاتی ہے۔

خواتین جلد کی حفاظت کیسے کریں

اپنی جلد کو ہر قسم کے نقص اور عیب سے پاک رکھنے کی دھن میں بہت سی خواتین ایسی عادات اپنا لیتی ہیں جو مسائل حل کرنے کے بجائے مزید مسائل پیدا کر دیتی ہیں ان بہنوں کے لئے اچھی خبر یہ ہے کہ وہ جلد کی دیکھ بھال کے چند آزمودہ طریقوں پر عمل کر کے ان نقصانات سے خود کو محفوظ رکھ سکتی ہیں۔

حد سے زیادہ موئسچرائز کرنا

ڈاکٹروں کے مطابق بہت سی خواتین کو یقین ہوتا ہے کہ اگر انہوں نے موئسچرائزر استعمال نہ کیا تو ان کی جلد پر قبل از وقت جھریاں پڑ جائیں گی؟ اس ڈر سے وہ بے تحاشا موئسچرائزر استعمال کرتی ہیں۔ چاہے وہ چکنی جلد کی مالک ہی کیوں نہ ہوں۔ حقیقت یہ ہے کہ موئسچرائزر جھریاں پڑنے سے نہیں روک سکتے البتہ یہ ممکن ہے کہ ان کے نمودار ہونے میں کمی ہو جائے۔ (بعض موئسچرائزر میں سن اسکرین ہوتا ہے جو واحد مستند جھریاں روکنے والا عنصر ہے)۔

مسئلہ یہ ہے کہ موئسچرائزر خصوصاً گاڑھے موئسچرائزر اور چکنی جلد کے مسام بند کر سکتے ہیں جن کا نتیجہ کیل (وائٹ ہیڈز) کی صورت میں نکل سکتا ہے۔ حد سے زیادہ موئسچرائزنگ کا نتیجہ Seborrheic Darmatitis نامی بیماری کی شکل میں نکل سکتا ہے۔ جس میں چکنائی پیدا

کرنے والے غدود سوزش کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اور جلد سے چھلکے اور پپڑیاں اترنے لگتی ہیں لوگ سمجھتے ہیں کہ یہ خشکی ہے لہٰذا وہ موئسچرائزر کا استعمال مزید بڑھا دیتے ہیں نتیجتاً جلد کی حالت خراب سے خراب تر ہوتی جاتی ہے ڈاکٹروں کے مطابق ایسی خواتین کو چاہئے کہ ہر قسم کی کریم یا لوشن سے دور رہیں اگر آپ کی جلد پر چکنائی کثرت سے نمودار نہیں ہوتی تو موئسچرائزر شاید کوئی نقصان نہ پہنچائے لیکن اگر آپ کی جلد ذرا بھی چکنی ہو تو اس کے استعمال سے گریز کریں۔

اضافی آئی کریم

گاڑھی آئی کریم چکنی کاسمیٹکس مثلاً پٹرولیم جیلی یا کنسیلرز کے استعمال سے چھوٹے چھوٹے سفید مسّے پیدا ہو سکتے ہیں جو تیس سے چالیس سال کی خواتین میں عام ہوتے ہیں۔ ڈاکٹروں کے مطابق اگر آپ کریموں کا استعمال ترک کر دیں تو مسّے خود بخود غائب ہو سکتے ہیں۔ اگر غائب نہ ہوں تو ماہرین انہیں تلف کر سکتے ہیں۔ پلکوں کی جلد کو قطعاً کسی قسم کی کریم کی ضرورت نہیں ہوتی کیوں کہ وہاں چکنائی پیدا کرنے والے غدود کی بہتات ہوتی ہے۔ آپ شاید خشکی محسوس ہونے پر آنکھوں کے نیچے کی جلد پر ہلکی کریم استعمال کرنا چاہیں لیکن اس سے آنکھوں کے گرد موجود باریک لکیروں پر کوئی فرق نہیں پڑے گا وہ خشکی کی وجہ سے نہیں دھوپ اور عمر میں اضافے سے نمودار ہوتی ہیں۔

غلط کلینزنگ

عام خیال ہے کہ قیمتی کلینزنگ کریمیں جلد کی صفائی کے صابن سے زیادہ بہتر ہیں بعض کلینزرز استعمال میں بہتر محسوس ہوتے ہیں۔ آپ کی چکنائی پر مشتمل میک اپ کر رکھا ہو تو شاید آپ کو ان کی ضرورت بھی ہو لیکن کریمی کلینزر سے چکنے باقیات باقی رہ سکتے ہیں جو کیل اور پمپل ہیڈز اور بلیک ہیڈز کا سبب بن سکتے ہیں لہٰذا یہ یقین کر لیں کہ نیم گرم پانی سے تب تک دھوتے رہیں جب

تک کلینزر پوری طرح صاف نہ ہو جائے۔

ماہرین جلد متفق ہیں کہ کم تیزابیت والا صابن یعنی مائلڈ سوپ بہترین کلینزر ہوتا ہے اور یہ محض وہم ہے کہ صابن جلد کو خشک کرتا ہے ڈاکٹروں کے مطابق یہ ممکن ہے کہ صابن جلد کی سطح کی کچھ چکنائی دور کر دے اور عارضی طور پر جلد Ph بیلنس تبدیل کر دے جس کے نتیجے میں جلد پندرہ یا بیس منٹ تک کھنچی کھنچی محسوس ہو لیکن وہ بہت جلد نارمل ہو جاتی ہے اگر آپ کو کھنچاؤ سے الجھن محسوس ہو تو جلد کو تھپتھپا کر خشک کریں اور ٹی زون (پیشانی، ناک اور ٹھوڑی جہاں چکنائی پیدا کرنے والے غدود زیادہ تعداد میں موجود اور زیادہ فعال ہوتے ہیں) سے باہر ہلکا سا موئسچرائزر لگائیں۔

ضرورت سے زیادہ رگڑائی

بہت سی خواتین سمجھتی ہیں کہ اگر وہ اپنی جلد کے اوپری خلیوں کو رگڑ کر اتار پھینکیں تو نیچے سے زیادہ صحت مند اور خوب صورت جلد برآمد ہو گی حقیقت یہ ہے کہ یہ عمل جلد خود انجام دیتی ہے تاہم یہ ممکن ہے کہ ہفتے میں ایک بار ہلکا، غیر کھردرا فیشل اسکرب استعمال کرنے سے جلد زیادہ ہموار محسوس ہو مسئلہ وہاں یہ پیدا ہوتا ہے کہ ان کے گال سرخ ور چھلکے دار دکھائی دیتے ہیں جو باریک خراشوں کا نتیجہ ہوتا ہے۔

بہت سی خواتین جن کے چہرے پر اکثر ایکنی پمپل نکلتے ہیں وہ سمجھتی ہیں کہ یہ ناکافی صفائی کا نتیجہ ہے لہٰذا وہ روزانہ چہرہ رگڑتی ہیں اور ان کی جلد جلن اور سوزش کا شکار ہو جاتی ہے۔ اگر آپ کی جلد غیر معمولی حساس ہو اس حد تک کہ تولیہ رگڑنے سے بھی سرخ ہو جائے تو اسکربنگ سے مکمل پرہیز کریں۔

بھاپ سے صفائی

عام خیال کے برعکس بھاپ آپ کے چہرے کے مسام نہیں کھولتی یہ درحقیقت جلد کی اوپری سطح کے خلیوں میں حدت پیدا کر کے مساموں کو پھلا کر بند کر دیتی ہے۔ بھاپ سے پمپل مزید خراب ہو جاتے ہیں (یہی وجہ ہے کہ گرم مرطوب موسم میں بگڑے ہوئے ایکنی پمپل پھٹ جاتے ہیں) اگر آپ کے چہرے پر ایکنی نہیں ہیں تو بھاپ سے جلد کو نقصان نہیں پہنچے گا لیکن کوئی فائدہ بھی نہیں ہوگا۔

ماسک کا غلط استعمال

زیادہ تر ماسک بے ضرر ہوتے ہیں تاہم بعض پریشان کن بھی ثابت ہو سکتے ہیں جیل ماسک سے پرہیز کریں جو خشک ہو کر سخت ہو جاتے ہیں اور انہیں چھیل کر اتارنا پڑتا ہے۔ جیل کے ننھے ننھے ذرات مساموں میں پھنسے رہ سکتے ہیں۔ وہ چکنائی پیدا کرنے والے غدود کا منہ بند کر کے تباہ کن صورتحال پیدا کر سکتے ہیں۔ غدود اپنا کام تو کسی نہ کسی طرح مکمل کریں گے ہی لیکن اس دوران میں آپ کی جلد پر، پریکل اور ایکنی کی برما ہو سکتی ہے۔

ہلکے ماسک دھو کر صاف کیا جا سکے، عموماً مسائل پیدا نہیں کرتے۔ اگر آپ کو ان کے استعمال کے بعد اپنی جلد بہتر لگے تو آپ انہیں اپنا بنا سکتے ہیں۔ بس اتنا خیال رہے کہ انہیں اچھی طرح دھو کر چہرے سے صاف کرنا ہے۔

طاقتور جلدی ادویات

جلدی امراض سے چھٹکارا پانے کیلئے بعض خواتین انتہائی طاقتور ادویات مثلاً 10 فیصد بینزوئل پرآکسائیڈ خرید لیتی ہیں۔ نتیجہ یہ کہ ان کی جلد سرخ ہو جاتی ہے اور سخت جلن محسوس ہوتی ہے۔ بینزوئل پرآکسائیڈ اچھی پروڈکٹ ہے لیکن کافی تیز اثر بھی ہے۔ اسے تیز طاقت میں اسی

صورت میں استعمال کریں اگر آپ کی جلد چکنی ہو کیونکہ چکنائی جلن سے بچاؤ فراہم کرتی ہے۔

بہتر یہ ہے کہ کم طاقت (2.5 سے 5 فیصد) سے ابتدا کی جائے اور رفتہ رفتہ طاقت بڑھائی جائے

ایک اور عام غلطی دوا کو طویل عرصے تک مسلسل استعمال کرنا ہے۔ اگر میڈیکل اسٹور سے خریدی گئی دوا چند ہفتوں میں عام ایکنی کا صفایا نہ کرے تو ماہر جلد سے مشورہ کریں۔ اس طرح کی ادویات سرخ ابھرے ہوئے دانوں یا جلد کے نیچے موجود مساموں پر کارگر نہیں ہوتیں، ان کے لئے ڈاکٹر کی تجویز کردہ اینٹی بائیوٹکس درکار ہوتی ہیں۔

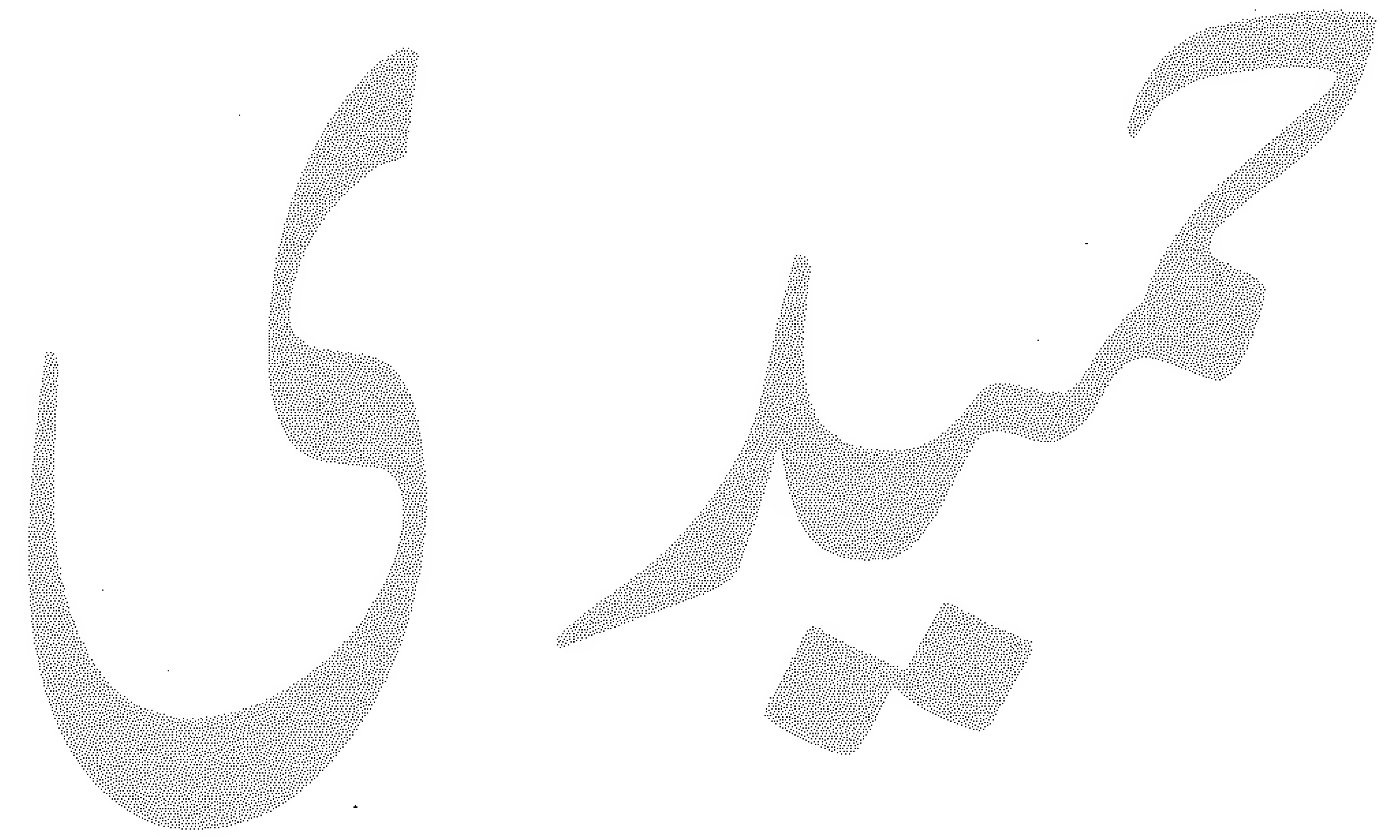
نوچنے اور دبانے کی عادت

کیل، ایکنی یا کسی اور قسم کے دانے کو نوچنا یا دبانا انفیکشن کا سبب بن سکتا ہے۔ اوپری حصے کو نوچ کر یا دبا کر آپ اس کے بیرونی نقصان دہ مواد کو اندر دھکیل دیتے ہیں اگر آپ اسے نہ چھوئیں تو عموماً زیادہ جلدی زائل ہو جائے گا۔ معمولی جلدی مسائل میں بھی اسی احتیاط پر عمل کریں۔ بہت سی خواتین جن باریک دھبوں کو بلیک ہیڈز کہتی ہیں، وہ دراصل چوڑے مسام ہوتے ہیں۔ جن میں چکنائی یعنی سیم اکٹھی ہو جاتی ہے۔ جلد کے چکنے حصوں پر ان کی موجودگی معمول کی بات ہے یہ کیل یا ایکنی نہیں ہوتے لیکن انہیں نوچنے سے سوجن اور خراش پیدا ہو سکتی ہے۔ ایسا کرنا بے فائدہ بھی ہے کیونکہ ایک دو دن بعد وہ مسام ایک بار پھر بھر جائیں گے۔

سن اسکرین کا خبط

روزانہ سن اسکرین لگانے سے اچھی بات آپ کی جلد کیلئے کوئی اور نہیں ہو سکتی لیکن تہہ پر تہہ چڑھانے مثلاً موئسچرائزر پر فاؤنڈیشن لگانے کے نتیجے میں ایسی خواتین کی جلد سرخ اور سوزش زدہ اور جلد مسام بند ہو سکتے ہیں جو سن اسکرین یا سن بلاک کے معاملے میں حساس جلد کی مالک ہوں۔ اگر کسی خاتون پر اچانک ان علامات کا حملہ ہو تو اسے فوراً یہ جائزہ لینا چاہئے کہ کہیں یہ سن اسکرین کا

ردعمل تو نہیں، خصوصاً اگر انہوں نے حال ہی میں ایک سے زائد سن بلاک کا بیک وقت استعمال شروع کیا ہو۔



خواتین کی آنکھیں

آنکھیں ہمارے چہرے کا سب سے زیادہ حسین حصہ ہیں، ہمیں کسی شخص کے چہرے میں سب سے زیادہ پرکشش آنکھیں ہی معلوم ہوتی ہیں بعض آنکھیں ایسی بھی ہوتی ہیں جن کی مقناطیسی قوت ہمیں اپنی جانب کھینچتی ہوئی محسوس ہوتی ہے۔ آنکھیں انسان کے جذبات اور کیفیات کی آئینہ دار ہوتی ہیں اور اسی لئے انہیں روح کی کھڑکی بھی کہا جاتا ہے۔ ذہن پر کسی قسم کے دباؤ ہو، جسم میں کھنچاؤ ہو، صحت خراب ہو، خوف ہو یا کوئی درد غرض کہ انسانی جسم جس طرح کی بھی صورتحال کا شکار ہو وہ کیفیت اس کی آنکھوں سے آشکارا ہو جاتی ہے لیکن کیا آنکھیں اپنی انفرادی حیثیت میں ہی خوبصورت ہیں؟

کمرے کی دیوار پر لگی ہوئی کسی پینٹنگ کا تصور کریں۔ وہ نہ صرف دیوار بلکہ پورے کمرے کے حسن میں اضافہ کرتی ہوئی نظر آتی ہے لیکن اگر پینٹنگ کا فریم ٹوٹا ہو یا وہ تصویر کے ساتھ میچ نہ کرتا ہو تو پھر آپ کو کیسا محسوس ہوگا؟ یقیناً آنکھوں پر بوجھ سا پڑتا ہوا محسوس ہوگا۔ لہٰذا جس طرح ناموزوں فریم تصویر کے حسن کو ماند کر دیتا ہے، اسی طرح اگر ہماری آنکھوں کا فریم ان سے مناسبت نہ رکھتا ہو تو وہ بڑی حد تک اپنا حسن کھو دیتی ہیں۔

بھویں ہماری آنکھوں کا فریم ہیں۔ وہ نہ صرف آنکھوں کے جذبات میں رنگ بھرتی ہیں

بلکہ ہمارے چہرے کے خدوخال کو متوازن بھی بناتی ہیں لہٰذا کیا یہ بات ضروری نہیں کہ ہم اپنی بھوؤں کو خوبصورت بنانے کی کوشش کریں اور اس کیلئے کچھ وقت نکالیں؟

خوبصورت اور پرکشش بھوؤں کیلئے ہمیں سب سے پہلے ان کی شکل وصورت اور ساخت کے بارے میں جاننا ضروری ہے۔

قدرت نے بھوؤں کو ہلکی خم دار شکل عطا کی ہے۔ بھوویں پتلی ہیں یا موٹی اس بات کا انحصار بالوں کے گھنے پن پر ہے۔ تاہم بھوؤں کا موٹا پتلا پن ہمیشہ قدرتی نہیں ہوتا۔ دنیا بھر کی حسن پرست خواتین بھوؤں کو تراش کر یا ان کے بالوں کو نوچ کر انہیں مختلف شکل دیتی ہیں جس کا انحصار ان کی پسند ناپسند کے علاوہ رائج فیشن پر بھی ہوتا ہے۔ ہم میں سے اکثر نے مونالیزا کی تصویر دیکھی ہوگی جو سولہویں صدی کے معروف آرٹسٹ لیونارڈ دوانچی کا ایک اچھوتا شاہکار ہے۔ اس تصویر میں بھوؤں کا مکمل صفایا کر دیا گیا ہے جو غالباً اس زمانے کے فیشن کی عکاسی کرتا ہے تاہم آج کی فیشن کی دنیا میں کوئی بھی خاتون ایسا کرنے کی جرات نہیں کر سکتی۔

بھوؤں کو نوچنے کا عمل نہایت تکلیف دہ ہے مگر خواتین خوبصورت نظر آنے کے لئے یہ تکلیف سہہ لیتی ہیں خواتین بھوؤں کے نوچنے کیلئے ٹوئزر (Tweezer) سے بھی مدد لیتی ہیں۔ بھوؤں کو درست کرنے کیلئے چہرے کی ساخت کا دھیان رکھنا بے حد ضروری ہے اگر آپ کا چہرہ پتلا اور نازک ہے لیکن بھوویں گھنی اور بڑی ہیں تو اس سے نہ صرف چہرے کی نزاکت ختم ہو جاتی ہے بلکہ چہرہ بھدا سا دکھائی دینے لگتا ہے اس کے برعکس بھاری بھرکم خواتین گھنی بھوؤں کو باریک بنالیں تو یہ بھی چہرے کی ساخت سے میل نہیں کھاتی۔

آپ کو کس قسم کی بھوویں چاہیئے اس کا انتخاب کرنے میں ہم مندرجہ ذیل نکات سے آپ کی

مدد کرتے ہیں۔

اگر آپ کا چہرہ مستطیل ہے تو تھوڑی سی گھنی بھوؤں کا انتخاب کریں جو کنپٹی کی طرف جاتی نظر آئیں مربع شکل کیلئے بھوؤں کے خم میں تھوڑا سا اضافہ کر دیں۔

اگر آپ کا چہرہ مستطیل نما ہے تو پھر بھوویں گھنی نہیں ہونی چاہئیں۔ چہرے کے خدوخال کو اجاگر کرنے کیلئے بھوؤں کے خم کو اوپر کی طرف موڑ دیں۔

بیضوی چہرے کیلئے بھوؤں کو پپوٹوں کے متوازی رکھیں اور انہیں کنپٹی کی سمت موڑ دیں۔

گول چہرے پر بھنوؤں کو محراب دار ہونا چاہئے۔ خم کو تھوڑا سا ترچھا کر کے اسے کنپٹی کی طرف موڑ دیں۔

بھوؤں کا فیشن بدلتا رہتا ہے۔ آج کل گھنی بھوؤں کا فیشن ہے۔ پتلی بھوؤں کا فیشن بھی آتا اور جاتا رہتا ہے۔ اگر آپ کی بھوویں ہلکی یا چھدری ہیں تو آپ کو ان کے بال نوچنے کے بجائے انہیں بڑھانے کی ضرورت ہے۔ اس ضمن میں آپ کیلئے سب سے پہلے ضروری ہے کہ اپنی غذا کا جائزہ لیں۔ اگر آپ کی غذا میں پروٹین کم ہے تو ان کی مقدار بڑھا دیں پروٹین متوازن بالوں کی افزائش کیلئے بہت ضروری ہے۔

بھوؤں کو سنوارنے کیلئے چند مفید مشورے

رات کو سوتے وقت تھوڑا سا زیتون کا تیل ہلکا سا گرم کر کے بھوؤں پر لگائیں اور انگلیوں کی مدد سے بھوؤں پر ہلکی مالش کریں۔ اس طرح کرنے سے بھوویں سیاہ ہو جائیں گی۔ اس مالش کا اثر جلد ظاہر نہ ہو تو بھی ہمت نہ ہاریں۔ اس علاج میں چند ہفتے بلکہ کئی مہینے بھی لگ سکتے ہے لیکن یہ علاج کارگر ہے۔ مالش کرتے وقت اس بات کا خیال رکھیں کہ انگلیوں کی حرکت جڑ سے کنپٹی کی

طرف، یعنی بالوں کے رخ کے ساتھ ہو۔ اگر زیتون کا تیل دستیاب نہ ہو تو خالص سرسوں کا تیل بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔